

2000

00 CILMIBAADHIS

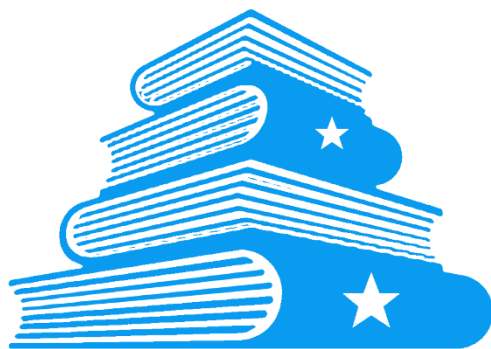


W/Q

CABDIRAXIIM MAXAMUUD AAR.



TOGDHEER
Printing Center



Somali Library

Buugaan iyo Buugaag kale ee
ku qoran Luqadaada Hooyo ee **Af-Soomaaliga**
waxaad ka heleysaa

Somali Library

Fadlan Booqo Boga Telegram-ka

<https://t.me/Somalilibrary>



liibaanwaasuge

Contents

Hordhac	12
Afeef	12
cilmibaadhis	Error! Bookmark not defined.
Saameynta ay ardeyga ku leedahay in waqtiga casharka la sharaxayo uu ku mashquulo mobile-ka	13
Daraasad 2	14
Muhiimada ay leedahay inaad yeelato ujeedooyin iyo hadafyo cad cad	14
daraasad 3	14
hawada wasakhaysan waxay sababtaa hoos udhac ku yimaada caqliga aadamaha	14
daraasad 4	14
Dad loo baahan yahay iney aad ula socdaan xaalada dhiigkarkooda	14
Daraasad 5	15
Ragu quruxda dumarka waxay ka ogaan karaan codkooda	15
Daraasad 6	15
Dadka wax kasta dhanka wanaaga ka eega waa kuwo cimri dheeraada	15
Daraasad 7	16
Nooca dhiiga ugu xun qaybaha dhiiga ee bani'aadamka	16
Daraasad 8	16
Sidee isku aqoonsan kartaa	16
Daraasad 9	16
Kusocodka kabo la'aantu faa'iido ma leedahay ?	16
Daraasad 10	17
Goorta ay hoos u dhacdo firfircoonida badan ee qofka	17
Daraasad 11	17
Saameynta ay leedahay beenta loo sheego caruurta.....	17
Daraasad 12	17
Saameynta taban ee laga dhaxlo socod gaabnida	17
Daraasad 13	18
Guurku waxa uu ufiican yahay dadka qaba wadna xanuunka	18
Daraasad 14	18
Sida loo kala aamino wararka qaybaha bulshada ee kala duwan.....	18
Daraasad 15	18
Dad looga digayo iney maalin walba isticmaalaan kiniinka sprin-ka.....	18
Daraasad 16	19

Dumarka afrikaanka ah waxaa ku badan kansarka	19
Daraasad 17	19
Dumarka oo looga digey cayilka xad dhaafka ah	19
Daraasad 18	19
Maxay faraheenu usaqadhaan marka aynu jajibineyno	19
Daraasad 19	20
Hurdada duhurkii oo ay caruurtu ka helaan farxad iyo fariidnimo	20
Daraasad 20	20
Korodhka ku imanaya buurnida dadka xaaska leh marka loo barbardhigo kuwa aan xaaska laheyn	20
Daraasad 21	20
Waalidiinta caruurta 2037 ayaa noqonaya kuwa is kabarta internet-ka.....	20
Daraasad 21	21
Ma ogtahay in 1% ay haystaan 82% hantida adduunka.	21
Daraasad 22	21
Haweenku waxay ubaahan yihiin hurdo ka badan ta ragga	21
Daraasad 23	22
Meere leh saddex qorraxood oo la ogaadey	22
Daraasad 24	22
Cabitaan tamareedyda oo sababa cuduro halisa	22
Daraasad 25	22
Yaa bulshaawisan doobabka iyo lamaanaha	22
Daraasad 26	23
Doobnimadu waxay ka daran tahay cuduro halisa.....	23
daraasad 27	24
lamaanayaasha istaageera oo guuleysta	24
Daraasad 28	24
Maxaa loo calaaliyaa xanjada cuntada kadib ?	24
Daraasad 29	25
Saameynta taban ee shaqada haweeneydu ku leedahay caafimaadka ninkeeda iyo qoyskeeda	25
Daraasad 30	25
Faa'iido ma leedahay isticmaalka badan ee ukunta?	25
Daraasad 31	26
Khuurada badan oo khatar ku heysa xidhiidhka lamaanayaal badan	26
Daraasad 32	26
Horumarka iyo koritaanka labada jinsi ee lab & dhedig	26
Daraasad 33	27

Dhegaha xadhig la'aanta ee apple air pods oo sababa cudurka kansarka	27
Daraasad 34	27
Yaa hurdo badan ragga iyo dumarka ?	27
Daraasad 35	28
Waxaa la beeniyey aaminsanaantii aheyd in haweenka uu hooseeyo fahamka dhinaca xisaabta	28
Daraasad 36	28
Adduunka waxaa u baaqaneysa lacag ku dhow hal biyan oo dollar maalin kasta	28
Daraasad 37	29
Ragga ayaa shaqooyinka kaga nasiib badan dumarka	29
Daraasad 38	29
Fure-sireed ay isticmaalaan Malaayiin qof	29
Daraasad 39	30
Fadhiga badan oo laga digayo	30
Daraasad 40	30
Shahwada bani'aadamka oo laga dayrinayo	30
Daraasad 41	31
Dadka khuuriya oo ku sii badanaya caalamka	31
Daraasad 42	31
Caruurta miisaanka aadka u yar ku dhalata oo u helisa iney xanuuno ku dhacaan	31
Daraasad 43	32
Baraha bulshada oo kordhiya wehel la'aanta.....	32
Daraasad 44	32
Guurka rakhiisan dhanka qarashka oo cimri dheeraada	32
Daraasad 45	33
Ragga ayaa ka shactiro iyo maad badan dumarka	33
Daraasad 46	33
Ragga sameeya jidh dhiska badan oo halis ugu jira ma dhaleysnimo.	33
Daraasad 47	34
Dadka da'da weyn ee shaaha caba oo ka caafimaad fiican kuwa aan cabin.....	34
Daraasad 48	34
Qofba qofka uu ka deeqsisan yahay wuu ka farxad badan yahay.....	34
Daraasad 49	35
Fikirka badan oo sababa cimri deg deg.....	35
Daraasad 50	35
Ninka oo cunto badan cuna marka ay cuntada la wadaageyso xaaskiisa.	35
Daraasad 51	36

Canaanta badan oo caruurta ka qaada geesinimada iyo fariidnimada.....	36
Daraasad 52	36
Dumarka uurka leh oo lagula telinayo iney dhinac u seexdaan.....	36
Daraasad 53	37
Bunka oo kasii dabar go'aya caalamka	37
Daraasad 54	37
Meeraha mercury ayaa dhulka kaga dhow venus	37
Daraasad 55	38
Sababta dadka reer japan u cimri dheeraadaan	38
Daraasad 56	38
Qofka ayaa qaata ku dhawaad 2000 oo hadhaaga balaastikada ama caaga.....	38
daraasad 57	39
dadka isla hadla oo guuleysta	39
Daraasad 58	39
Dadka aan quraacan oo xanuuno helis ugu jira iney ku dhacaan	39
Daraasad 60	40
Ragga ay ka dhinteen xaasaskoodu oo unugul wadne xanuun	40
Daraasad 61	41
Khiyaanada qofku uu saameeyo oo ku xidhan shaqada uu qabto.....	41
Daraasad 62	41
Dumarka ayaa kaga aqoonsi badan ragga qofka wax khiyaameynaya	41
Daraasad 63	42
Haweenka oo si xad dhaaf ah uga cabanaya khaarada	42
Daraasad 64	42
Khatar caafimaad ayaa laga dhaxlaa cuntada oo la boobsiyo.....	42
Daraasad 65	43
Dadka araga la' ayaa leh dareen maqal oo ka wanaagsan dadka kale	43
Daraasada 66	43
Bidaarta iyo saacadaha uu qofku shaqeeyo oo xidhiidh laga dhaxaysiisey.....	43
Daraasad 68	45
Raggu waxay jecel yihiin in la ixtiraamo oo dunida magac ku yeeshaan halka dumaarku ay jecelyihiin in la jecleado oo raggu ku mashquulaan quruxdooda.	45
Daraasad 69	45
Haweenka oo muddo aad u yar sirta hayn kara.	45
Daraasad 70	46
Guurso qof aad is fahmeysaan si aad uga dhebeysid riyooyinkaaga.	46

Daraasad 71	46
Hurdada badan oo leh caafimaad daro.	46
Daraasad 72	47
Raga qaba xaasaska buurbuuran waxay ka farxad badan yihiin kuwa qaba xaasaska dhuudhuuban.	47
Daraasad 73	47
Meere leh jawi la mida kan aynu ku nool nahay ee dhulka.	47
Daraasad 74	48
Shaqooyinka fudud oo ilaaliya caafimaadka maskaxda	48
Daraasad 75	48
Ag jooga uu aabuhu caruurtiisa agjooga waxay u kordhisaa garaad badni	48
Daraasad 76	49
Farqiga u dhaxeeya qiimeynta quruxda ee ragga iyo dumarka.	49
Daraasad 77	49
Farqiga heerkul ee u dhaxeeya xiniinta midig iyo tan bidix ee ragga.....	49
Daraasad 78	49
Cuntada la cuno saacadaha danbe habeenkii oo laga digayo	49
Daraasad 79	50
Aabayaashu waxay jecel yihiin hablahooda in ka badan inta ay jecel yihiin wiilasha	50
Daraasad 80	50
Farqiga udhaxeeya ragga iyo dumarka ee dhinaca abuurka	50
Daraasad 81	51
Dadka xaaladooda caafimaad gacanta ku hayaan dhakhaatiirta haweenka ah ayaa ka nasiib badan kuwa raggu ay gacanta ku hayaan xaaladooda caafimaad.....	51
Daraasad 82	52
Raggu ma awoodaan in ay laba shay hal mar isku qabtaan halka ay dumarku awoodaan.....	52
Daraasad 83	52
Sababta ay dad badani u khuuriyaan.....	52
Daraasad 84	53
Waxaa lagu talinayaa in la ogolaado ku deeqista shahwada laga qaado ragga geeriyooday	53
Daraasad 85	53
Isbedello Hab nololeedka oo yareyn kara khatarta asaasaqa	53
Daraasad 86	54
Haweenka ayaa ka adkeysii badan ragga marka loo eego cadaadiska shaqooyinka	54
Daraasad 87	54
Dhirta lagu sharaxdo miiska shaqada iyo guriga oo yareysa walwalka	54
Daraasad 88	55

Dadka ku seexda mugdi ama laydhka oo damsan ayaa ka nasiib xun dadka ku seexda laydhka oo baxaya	55
Daraasad 89	55
Ku dhawaad saddex meelood oo meel dadka da' yarta ah ayaa wajahaya dhibaatooyin dhinaca hurdada	55
Daraasad 90	56
Cabirka farxadda ee ragga iyo dumarka	56
Daraasad 91	56
Guurka internet-ka waa mid guuleysta oo muddo dheer jira	56
Daraasad 92	57
Carafta ama urta ubaxa oo raad wanaagsan ku yeelata waxbarashada ardeyga	57
Daraasad 93	57
Nidaamka waxbarashada haatan jira oo isbedeli doona	57
Daraasad 94	58
Daawooyinka dhiigkarka waxa wanaagsan in habeenkii la qaato	58
Daraasad 95	58
Waa inaan la soconaa xadiga cholesterol-ka ee jidhka	58
Daraasad 96	59
Gabadha ku jirta qoyskiina ayaa ku siin karta farxad badan	59
Daraasad 97	59
Xidhiidhka ka dhaxeeya diinta iyo caafimaadka	59
Daraasad 98	59
Si aad u noqoto bilyaneer ka bilow tallaabada ugu horeysa jaamacadahan	59
daraasad 99	60
hadyadaha lama filaanka ah waxa ay ka farxad badan yihiin kuwa qofka la siiyo isaga oo og	60
Daraasad 100	61
Raadka dalxiisku uu ku leeyahay qofka	61
Daraasad 101	61
Maxay dhallaanka ku biirineysaa haddii guriga looga hadlo in ka badan hal af ?	61
Daraasad 102	62
Waa maxay Sababta ay dad badani u jecel yihiin qaxwada ama shaaha ?	62
Daraasad 103	62
Da'da bani'aadamku ugu farxadda badan yahay	62
Daraasad 104	62
Dohinta iyo taahu waxay hoos u dhigaan xanuunka bukaanka.	62
Daraasad 105	63
Faa'idada ay leedahay in loo seexdo dhinaca midigta	63
Daraasad 106	63

Waxbarashadu waxay keentaa cimri dheeri	63
Daraasad 107	63
Maxay ka siman yihiin bani'aadamka iyo xayaawanada naasleyda?	63
Daraasad 108	64
Gabdhaha guurka ka daaha ayaa ka nasiib badan kuwa ded-dega u guurasada	64
Daraasad 109	64
Dadka isticmaala ookiyaalaha akhriska ayaa ka caqli badan kuwa aan isticmaalin	64
Daraasad 110	65
Barta ugu kulul jidhka aadanaha oo la helay	65
Daraasad 111	65
Da'da raggu ugu badan yihiin iney xaasas kale raadiyaan	65
Daraasad 112	65
Yaa codsada furiinka inta badan ragga mise dumarka ?.....	65
Daraasad 113	66
Yaa is jecel lamaanayaasha murma iyo kuwa aan marna doodin ?.....	66
Daraasad 114	67
DNA oo lagu ogaan karo heerka aqooneed ee caruurta tiigsan karto	67
Darasad 115	67
Sidee si fudud ugu seexan kartaa ?	67
Daraasad 116	68
Daaqada oo la xidho maalintii oo sababta caafimaad darro	68
daraasad 117.....	68
hab nololeedyo kaa dhigi kara qof faraxsan	68
Daraasad 118	69
Goorta ugu haboon inaad tagto furaashka si aad u hesho hurdo wanaagsan	69
Daraasad 119	70
Shukulaatada oo waxtar u leh dareenka maqalka	70
Daraasad 120	70
Yaa ku horeeya garashada tilmaamta waddooyinka ragga iyo dumarka?	70
Daraasad 121	70
Sida jacaylku u saameeyo maskaxda bani'aadamka.....	70
Daraasad 122	71
Ragga oo kaliya: da'da ugu habboon ee caruur lagu dhalo	71
Daraasad 123	72
Da'da haweenku ugu qurux badan yihiin.....	72
Daraasad 124	73

Toban sababood oo raggu guurka uga raagaan	73
Daraasad 125	73
Caruurta ugu caafimaad badan adduunka	73
Daraasad 126	74
Saddexda dawladood ee laga helo 80% dheemanka adduunka	74
Daraasad 127	74
Sababta ay dumarku uga cimri dheer yihiin ragga	74
Daraasad 128	75
Xilligee qofku ka baxaa dhalinyaranimada kuna biiraa odayaasha?	75
Daraasad 129	75
Jacaylku waxa uu u wanaagsan yahay caafimaadka dumarka	75
Daraasad 130	76
Isbedelka cimilada adduunka ayaa saameyn ku yeelan kara dhalashada caruurta ee lab iyo dhedig	76
Daraasad 131	76
In qofka uu jacayl ku dhaco ilbidhiqsi waqti ka yar ayey ku qaadataa	76
Daraasad 132	77
Jacaylka uu ninku u qabo xaaskiisa waxa lagu ogaan karaa baadhitaano dhinaca dhiigga	77
Daraasad 133	77
Dumarka toosa aroortii oo kaga khatar yar dhiggooda kansarka ku dhaca naasaha	77
Daraasad 134	78
Sirta uu jacaylku mudada dheer ku raago	78
Daraasad 135	78
Caanaha geela ayaa ugu fiican noocyada caanaha adduunka	78
Daraasad 136	79
Hidde side dumarka u gaara oo u qaabilsan khiyaanada	79
Daraasad 137	80
Dumarku kuma jeclaadaan eegmada koowaad ragga laakiin eegmada lixaad ayaa soo jiidata.	80
Daraasad 138	80
Da'da dumarku ku umulaan waxay xidhiidh la yeelataa cimrigeeda	80
Daraasad 139	81
Biyaha iyo sharaabka qabow ee la cabo cuntada ka hor ama ka dib oo laga digey	81
Daraasad 140	82
Waa maxay sababta dumarku caadifiyiinta u yihiin ragguna uga fikirnaan go'aanada ay qaadanayaan?	82
Daraasad 141	82
Sababta caruur badani uurka ugu dhintaan	82
Daraasad 142	83

Cadhada waxaa keena qaybo maskaxda ka mida oo dhinta	83
Daraasad 143	84
Lacagta oo noqotey waxyaalaha ugu badan ee khiyaanada dhex dhigta dadka is qaba	84
Daraasad 144	84
Xidhiidhka maskaxda iyo gaajada	84
Daraasad 145	85
Wada sheekaysiga iyo codka oo kor loo qaadaa waqtiga wax akhriska waxa uu soo celiyaa xusuusta	85
Daraasad 146	86
Hurdada iyo qaybta xusuusta ee maskaxda!	86
Daraasad 147	86
Xanjadu door weyn ayey ka qaadataa miisaanka qofka oo yaraada	86
Daraasad 148	87
Biyaha oo la cabo cuntada ka dib caloosha ayey wax yeelaan	87
Daraasad 149	87
Faa'idooyinka jimicsigu u leeyahay dadka waaweyn	87
Daraasad 150	88
Bakteeriyada buurnida caawisa	88
Daraasad 151	89
Xidhiidhka hurdada iyo geerida deg dega	89
Daraasad 152	89
Lafaha ayey dhistaa kubbadda la ciyaaro xilliga caruurnimada	89
Daraasad 153	90
Habeenkii oo la shaqeeyo ayaa laga digey	90
Daraasad 154	91
Waqtiga ugu wanaagsan ee xisaabta la dhigan karo	91
Daraasad 155	92
Maxaynu ugu gam'i weynaa gogosha cusub?	92
Daraasad 153	92
Dumarka ayaa ragga kaga sareeya dhanka maamulka ganacsiga	92
Daraasad 154	93
Ilmaha oo loo maydho marka uu dhasho ayaa laga digey	93
Daraasad 155	93
Da'da ugu fiican ee la guursado	93
Daraasad 156	94
Tirada madaxyada nukliyeerka ah ee musiibo caalami ah sababi kara	94
Daraasad 157	95

Da'da ugu haboon ee luqad cusub lagu baran karo	95
Daraasad 158	95
Sababta keenta kala duwanaanta garaadka dadka	95
Daraasad 159	96
Suuxdinta buuxda oo dhibaato ugeysata xasuusta qofka	96
Daraasad 160	96
Kaneecadu aad ayey uga caqli badan tahay sida aad fileyso	96
Daraasad 161	97
Saameynta computer-ku ku yeesho waxbarashada.....	97
Daraasad 162	97
Dadka niyad-jabka jacaylku ku dhaco oo la farayo iney qaataan dawooyin	97
Daraasad 163	98
Dhaawacyada maalintii oo 60% ka bogsasho dhow kuwa habeenkii	98
Daraasad 164	99
Sidee baad ku ogaan kartaa si dhab ah dareenka dadka kale	99
Daraasad 165	99
Qarinta sirtu waxay waxyeelo u geysataa caafimaadka qofka	99
Daraasad 166	100
Gaadhi wadista badan waxay waxyeelo u geysataa maskaxda	100
Daraasad 167	100
Goorma ayaa khatarta dhiciska uu ku badan yahay dumarka uurka leh?	100
Daraasad 168	101
Nooca dhiigga ragga ee ugu soo jiidasho badan dumarka	101
Daraasad 169	101
Yaa caqli badan eyda iyo bisadaha?	101
Daraasad 170	102
Gaanaha naaska hooyadu waxay awood u leeyihiin iney burburiyaan burooyinka kansarka	102
Daraasad 171	103
Maado cimri degdegga la dagaalanta oo la helay	103
Daraasad 172	103
Haweenka oo looga digey iney qabatimaan cuntooyinka qaarkood	103
Daraasad 173	104
Ragga ayaa ka anti-body badan dumarka	104
Daraasad 174	105
Digniin laga soo saarey habka bariiska loo kariyo.....	105
Daraasad 175	106

Qabowgu waxa uu ka caafimaad badan yahay kuleylka	106
Daraasad 176	106
Protein loogaga hortago waxyaalaha caajiska keena	106
Daraasad 177	107
Khatar ayey ku sugan yihiin dadka dayax gacmeedyada raaca	107
Daraasad 178	108
Dhirta oo la fuulaa waxay wanaajisaa xusuusta maskaxda	108
Daraaad 179	109
Xusuusta dumarka iyo ragga teebaa fiican?	109
Daraasad 180	109
Sida noocyada dhiigga ee A iyo B loogu bedeli karo D	109
Daraasad 181	110
Qayb ka mida maskaxda oo keenta welwelka, shakiga iyo niyad jabka	110
Daraasad 182	111
Muujiinta farxad dhalanteed ah oo khatar ku ah caafimaadka qofka	111
Daraasad 183	111
Sidee afka looga suuliyaa urta ka dhalata cunista toonta iyo basasha	111
Daraasad 184	112
Xanuun marka uu dumarka haleelo u keena cimri deg deg	112
Daraasad 185	112
Maskaxda dumarku way shaqeysaa mar kasta mana nasato	112
Daraasad 186	113
Imisa litir oo biyo ah ayey u baahan tahay maskaxdu si ay xusuustu u wanaagsanaato?	113
Daraasad 187	114
Qaab cilmiyeed fudud oo lagu ogaan karo biyaha uu maalintii jidhkaagu u baahan yahay	114
Daraasad 188	114
Tijaabadii ugu horeysay ee rixim gacmeed ah oo lagu guuleystey	114
Daraasad 189	115
Imisa weji ayuu qofku xusuusan karaa noloshiisa?	115
Daraasad 190	116
Hab sahlan oo looga gudbi karo baqdinta imtixaanaadka xisaabta	116
Daraasad 191	117
Raggu dumarkooda wey la fooshaan	117
Daraasad 192	117
Yaa farxad badan dadka qorsheeya waxay maalintii qaban lahaayeen iyo kuwa aan qorsheyn?	117
Daraasad 193	118

Goobta mas'uulka ka ah damiirka maskaxda aadanaha	118
Daraasad 194	118
Dhir iftiinkeeda wax lagu akhrisan karo	118
Daraasad 195	119
Vitamin si wanaagsan loogu xasuusto riyoooyinka	119
Daraasad 196	120
Goobta maskaxda ee akhriska u xil saaran	120
Daraasad 197	120
Xubin cusub oo jidhka aadanaha ka tirsan oo la helay	120
Daraasad 198	121
Xayawaanka ugu xawaaraha badan adduunka oo la ogaadey	121
Daraasad 199	122
Mudada uu sii jiri karo dareenka dhabta ah ee jacaylka	122
Daraasad 200	122
Sirta sareerada guurka lagu helo	122

Hordhac

Waxaan u mahad naqayaa ilaahay oo ii fududeeyey inaan qoro buugan mahad aan la soo koobi karin. Waxaan buugan u qorey si ay uga faa'ideystaan dhalinyarada soomaaliyeed iyo weliba dadka waaweyn, sidoo kale waxaan u qorey buugan ku dhiirigelin aan ku dhiirigelinayo ardeyda, macalimiinta, jaamacadaha, college-yada, dhakhaatiirta iney sameeyaan daraasado bulshada waxtaraya maadaama daraasadaha aan buugan ku soo ururiyey ay sameeyey dad la mida oo dhiiggooda ah. Daraasadaha aan halkan ku soo ururiyey waxay ka mid yihiin daraasado laga sameeyey caalamka, mana aha intan oo keliya, balse waa intii aan kasoo xushey maadaama ay aad u fara badan yihiin.

Afeef

Waxaan ka afeefanayaa wixii khalad ah ee iga dhacay inuu yahay mid aan u qasdiyin, cidii aragtaana waxaan ka codsanayaa iney igu baraarujiso, si aan u saxno daabacadaha danbe insha allaah.

Abdirahimmohamoud43@gmail.com

0636632926 ama 0659086979.

Xuquuqda daabacaadda

Xuquuqda daabacaadda waxay u dhowrsan tahay qoraaga buuga Cabdiraxiim Maxamuud Aar, lama daabici karo lamana badin karo guud ahaan ama qayb ka mid ah iyadoo ogolaanshiyo qoraal ah laga haysan qoraaga.

Daraasad 1

Saameynta ay ardeyga ku leedahay in waqtiga casharka la sharaxayo uu ku mashquulo mobile-ka

Daraasad ay sameysay jaamacada Rutgers oo ay ku ogaaneyso saameynta uu ardeygu ku leeyahay in waqtiga casharada ee fasalka dhexdiisa uu ku mashquulo mobile-kiisa. Hadaba ardeyda ayaa loo qaybiyey laba qaybood ;qayb waqtigii casharka ku mashquuley mobile-kooda iyo qayb casharka iyo sharaxiisa awooda saarey. Daraasadan ayaa lagu ogaadey in qolada mobile-kooda ku mashquuley kala badh ay hoos u dhaceen dhibcaha ay keeneen imtixaanka .Daraasadu waxa kale oo ay daaha ka feydey in ardeyda waqtiga casharka iyo sharixiisu socdo ku mashquula mobile-kooda uu aad hoos ugu dhaco xifdigooda .Rugters ayaa daraasadan ku sameysay 118 ardey oo dhigta cilmu nafsiga .kala badh ardeyda ayaa loo qaybiyey mobilo iyo laabtoobyoo halka kala badhna aan waxba lasiin. Ardeydii ayaa lasiiyey cashar isku mid ah macalin isku mida iyo waqti isleeg. Waxa cilmibaadhistani daaha ka feydey in ardeydii isticmaalayey qalabka electroniga ah ay dhibcahoodu aad u hooseeyeen islamarkaana fahankooda iyo xifdigooda mustaqbalka fog uu noqdey mid taban .Ardeyga ayaa dareenkiisa oo dhan ku jeedinaya isticmaalka iyo wadwadka mobile-kiisa halka uu diirada saari lahaa fahanka casharka iyo sharixiisa taas oo aad hoos ugu dhigeysa fahanka iyo xifdiga mustaqbalka fog ,arrinkan ayaa sidoo kale kala badh hoos u dhigaya dhibcaha uu ardeygu keenayo marka ay gaadho waqtiga imtixaanka.

Daraasad 2

Muhiimada ay leedahay inaad yeelato ujeedooyin iyo hadafyo cad cad

daraasad ay sameeyeen baadhayaal ka tirsan jaamacada Harvard ayaa ay qaar kamida ardeyda jaamacada weydiyeen iney leeyihiin ujeedooyin cad cad oo ay doonayaan iney xaqiijiyaan .84% boqolkiiba waxay sheegeen iney laheyn ujeedooyin cad cad ,13% waxay sheegeen iney leeyihiin ujeedooyin balse aaney uqorneyn .

Halka 3% ay sheegeen iney leeyihiin ujeedooyin cad cad uguna qoran tahay meel.Toban sano kadib baadhayaashu waxay heleen in noloshoodu ka horumarsaneyd kuwa ujeedadoodu qorneyd marka loo eego kuwa aaney ujeedadoodu qorneyn, halka kuwii aan laheyn wax ujeedooyin aaney waxba u qabsomin.

daraasad 3

hawada wasakhaysan waxay sababtaa hoos udhac ku yimaada caqliga aadamaha

daraasad lasameeyey ayaa lagu sheegay in hawada wasakheysan ay sababto hoos u dhac weyn oo ku yimaada caqliga bani'aadamka. Cilmibaadhayaasha oo ku sugnaa shiinaha ayaa waxa ay daraasadooda ku sameeyeen saambalo laga soo qaadey imtixaano luqada iyo mid xisaaba oo ay galeen ilaa 20,000 oo ardey oo da'doodu kala duwan tahay ,intaas oo la ururinayey mudo afar sano ah kadibna waxay khubaradii isbarbardhigeen natiijooyinka soo baxey iyo heerka wasakheynta hawada ee xilligaas, waxayna ogaadeen in haddii uu qofku ku noolaado mudo hawo wasakheysan ay badan tahay khatarta soo gaadheysa maskaxdiisa .cilmibaadhayaasha ay waxay sheegeen sidoo kale in xogta ay heleen loo isticmaali karo dunida oo dhan.

daraasad 4

Dad loo baahan yahay iney aad ula socdaan xaalada dhiigkarkooda

Daraasad ayaa sheegtay dadka da'doodu dhawr iyo soddon jirka tahay in ay aad ula socdaan xaalada dhiigkarkooda si maskaxda uga ilaaliyaan saameynta caafimaad ee u geysan lahaa . dadkaas oo xaalada dhiigkarkooda aad ula socda waxay u noqoneysaa fursad wanaagsan iney xaaladooda caafimaad wanaagsanaato inta ay ka gaadhayaan konton jirka .ku dhawaad 500 oo qof oo 1964 uu haleelay xanuunka dhiigkarka weliba uu aad usareeyo iyada oo ay da'dooduna tahay da'da dhexe, wuxuu si weyn u saameeyey xididada maskaxda waxyeelo weyna u geystey caafimaadka maskaxda. Khubarada daraasadan sameeyey sidoo kale waxay sheegeen dhiigkarka aadka u sareeya ee qofka haleela marka da'diisu udhaxeysa 30-40 jirada waxay dedejisaa waxyeelada uu caafimaadka maskaxda u geysto.

Daraasad 5

Ragu quruxda dumarka waxay ka ogaan karaan codkooda

Daraasad ay soo saartey jaamacada Vienna ee dalka Austria ayaa sheegtay in raggu ay quruxda dumarka ka ogaan karaan codka iyagoo xataa arag muuqa haweeneyda ,iyadoo cilmibaadhayaashu sheegey in codka gabdhaha lagu garan karo muuqaalkeeda iney weji ahaan soo jiidasho leedahay ama aaney laheyn .Dadku waxay ka ogaan karaan haweenka quruxda badan codkooda waayo codka soo jiidashada leh waxa uu abuuraa fikrad ah nooca ay gabadhu u eegtahay sidaa waxa yidhi Markuss koppen stienner oo ka tirsan jaamacada Vienna ee cilmibaadhistan soo saartey .Khubaradu waxay sawireen 42 haween oo da'doodu 24 jiro tahay iyagoo sidoo kale codkooda duubey kadibna waxay koox rag ah oo da'doodu celcelis ahaan 20 jiro tahay waxayna weydiiyeen iney codka iyo wejiga haweenka isku soo saaraan. Natijada kasoo baxdey daraasadan waxay noqotey in haweenka codkoodu soo jiidashada leeyihiin noqdeen qaar weji qurux badan leh taasoo muujisey in codka haweenka laga ogaan karo hadba heerka quruxdoodu taagan tahay . Sidoo kale waxay cilmibaadhayaashu ogaadeen in haweenka codka quruxda badan ay muuqaal ahaan iyo jidh ahaanba qurux badan yihiin.

Daraasad 6

Dadka wax kasta dhanka wanaaga ka eega waa kuwo cimri dheeraada

Daraasad lasameeyey ayaa sheegtey in dadka wax kasta dhanka wanaaga ka eega waxay ubadan tahay iney ka cimri dheeraadaan kuwa xumaanta oo keliya u muuqato. Dadka wanaagsan waxay cimrigooda ku qaataan caafimaad .Fikradu waxay tahay in dadka waxa wanaagsan rajeeya ay u fududahay iney is xakameeyaan ayna iska ilaaliyaan marxaladaha saameyn kara caafimaadkooda maskaxda .waxay sheegeen dhakhaatiirta sameysay daraasada in dadka rajada laheyni ay faa'iido u arkaan in ay iska sawirtaan in wax kasta oo mustaqbalka imanaaya ay wanaagsanaan doonaan. waxa la adeegsadey laba kooxood oo si kala duwan loo shaqaaleysiiyey 70,000 dumar yihiin oo kalkaaliyaal ka ah cilmibaadhista caafimaadka iyo 1,500 rag .Waxa qiimeyn lagu sameeyey heerka ay gaadhsiisan tahay rajada wanaagsan ee ay qabaan iyo caafimaadkooda guud ,waxa sidoo kale la weydiiyey jimicsiga ay sameeyaan iyo raashinka ay cunaan .Celcelis ahaan raga iyo dumarka ayna qalbigooda wax xumaanta ka buuxin ee rajada wanaagsan leh waxay boqlkiiba 11 ilaa 15 ka caafimaad badan yihiin kuwa kale ee rajada xun qalbigoodana xumaanta ka buuxdo .waxayna ubadan tahay iney da'doodu dhaafeyso 85 sano marka loo eego kuwa quusta taagan ee rajada xun.

Daraasad 7

Nooca dhiiga ugu xun qaybaha dhiiga ee bani'aadamka

Daraasad ay sameeyeen saynisyahano ka tirsan jaamacada Harvard ayaa daaha ka qaadey nooca dhiiga ugu xun ee qaybaha dhiiga kadib markii ay baadhitaan dheer sameeyeen waxayna sheegeen inuu yahay nooca dhiiga ee AB-negative .Nooca dhiigan waxaa la saaxiib ah 8% bulshada caalamka sida lagu sheegey daraasada .Khubarada ayaa sheegey in dad yar oo kamida kuwa dhiigoodu yahay AB-negative iney dhalaan gaar ahaan weliba marka ay guur wada galaan lamaane saaxiib la ah nooca dhiigan waxaa intaa dheer in haweenka noocoodu yahay dhiigan ay unugul yihiin xanuunada kansarka.

Daraasad 8

Sidee isku aqoonsan kartaa

Cilmibaadhis ayaa raadisay sida uu qofku isku aqoonsan karo iyadoo dadyow kala duwan la weydiiyey su'aalo isku mida ,kadibna waxa ay soo saartey in qofka naftiisa ku ogaan karo marka uu ku jiro xaaladaha isaga gaarka u ah sida xanaaqa, welwelka, xanuunka, jamashada waxa uu jecelyahay iyo waxa ka maqan.Cilmibaadhistu waxa ay leedahay marka aad ku sugan tahay xaalad cakiran sida aad u fikirto su'aalaha aad isweydiiso adiga oo aan cid la tashaneyn, waa markaas marka aad is heshay ama ka turjumeysa qofka aad tahay .

Daraasad 9

Kusocodka kabo la'aantu faa'iido ma leedahay ?

Daraasad la sameeyey ayaa lagu ogaadey in socodka kabo la'aantu uu ilaalo u yahay cagaha qofka in kaban inta kabuhu ka badbaadinayaan .cidhbajeexa ka dhasha socodka badan ee kabo la'aanta ayaa waxtar u leh qofka oo uu ka caawinayo ka hortagga xasaasiyada cagaha iyagoo saameynta gaadhsiiya kala goysyada sare. Khubarada ayaa sheegay ineysan natiijada cadeyn u aheyn in socodka kabo la'aantu uu ka caafimaad badan yahay kusocodka kabaha laakiin cagacadaantu ay leedahay faa'iidooyin caafimaad .

Daraasad 10

Goorta ay hoos u dhacdo firfircoonida badan ee qofka.

Daraasad ay sameysay jaamacada Jyvaskyla ayaa lagu sheegay in firfircoonida badan ee qofka ay hoos u dhacdo marka uu gaadho da'da 7 jirka .Baadhayaasha ayaa tilmaamey iney caruurtu noqonayaan kuwo caajis badan marka ay bilaabaan waxbarashada iyada oo aan la eegeyn haddii ay ahaayeen kuwa hore u firfircoonaa .Waxaana haboon in fiiro gaara loo yeesho caruurta inta ay korayaan .waxa kale oo ay daraasadu sheegtay in taageerada dugsiga iyo ciyaaruhu ay noqon karaan hab lagu xoojin karo firfircoonida caruurta sidoo kalena in kaxaynta baaskiisha ay kordhiso fursadaha firfircoonida iyada oo aan la eegeyn da'da qofka jinsiga iyo heerka waxbarashada ee uu qofku markaa marayo.

Daraasad 11

Saameynta ay leedahay beenta loo sheego caruurta

Daraasad ay sameeyeen baadhayaal ka tirsan jaamacada Nanyang technological university ayaa tilmaamey in beenta loo sheego caruurta iney ku reebto

dhallaanka saameyn taban iyada oo cunugu noqonayo mid caadeysta dhaqankaas.Baadhitaanka ayaa muujinaya in caruurta iyo dhalinyarada sheega beenta ay yihiin kuwa waalidiintoodu gaar ahaan aabayaasha kula dhaqmaan hab dhaqan ku dhisan been ,iyadoo taasina horseed unoqotey iney la kulmaan caqabado xaga maskaxda iyo bulshada.

Daraasad 12

Saameynta taban ee laga dhaxlo socod gaabnida

Daraasad la sameeyey ayaa lagu ogaadey in socodka gaabnida ay keento gabow degdeg ah .Daraasadan ayaa waxaa ka qayb galey 1000 qof oo ku nool new zealand da'dooduna ay tahay 45 jiro iyo weliba dhalinyaro sidoo kalena waxay baadhitaan lagu sameeyey baadhitaan la xidhiidha maskaxda iyo sanbabka .Ugu danbeyn daraasada waxa lagu ogaadey in socodka gaaban uu yahay astaan muujineysa qofku marka uu weynaado uu dhibaatooyin badan uu dhaxli doono.

Daraasad 13

Guurku waxa uu ufiican yahay dadka qaba wadna xanuunka

Daraasad laga sameeyey wadanka ingiriiska ayaa sheegeysa inuu guurku yahay mid u fiican wadna xanuunka waxaana daraasadan la wadey mudo 13 sano ah .Dad ka badan 900,000 qof ayaa su'aalo la weydiiyey dadkaas oo qabey cudurada wadnaha ku dhaca waxaana daraasada lagu ogaadey in dadka guursada ay ka nolol dheer yihiin kuwa aan iyagu guursan .Sidoo kale dadka la xanuunsan cudurka sonkorta ama macaanka iyo dhiikarka ayaa iyagana la sheegayaa inuu u fiican yahay guurku .Cilmibaadhayaasha ayaa sidoo kale aaminsan in wada noolaanshaha lamaanaha isguursada ay tahay caafimaad qab .

Daraasad 14

Sida loo kala aamino wararka qaybaha bulshada ee kala duwan.

Cilmibaadhis ay sameysay xaruunta cilmibaadhisyaada ee iposs mori ayaa dadka lagu weydiiyey sida qaybaha kala duwan ee bulshada loo aamino iney run yihiin wararka ay sheegayaan waxayna noqotey jawaabtii sidatan : saynisyahanada 60% , dhakaatiirta 56%, macalimiinta 52%, ciidamada xooga 43% , booliiska 38% , garsoorayaashamaxkamada 32%, qareenada maxkamadaha 25% , shaqaalaha rayidka 23%,suxufiyiinta 21%,shaqaalaha bangiyada 20%,wasiirada dawlada 12%,siyaasiyiinta 9%.

Daraasad 15

Dad looga digayo iney maalin walba isticmaalaan kiniinka sprin-ka

Dadka waayeelka ah ee uu caafimaadkoodu fiican yahay waa iney isticmaalin kiniinka sprin-ka maalin kasta .Daraasadan ayaa lagu ogaadey inuusan kiniinkan wax faa'iido u laheyn dadka caafimaadka qaba ee da'doodu ka koreyso 70-ka sano ,waxa uu kiniinkan kordhiyaa halis ah inuu qofka uu ku dhaco dhiig bax gudaha ah oo dhimasho sababa. kiniinkan waxa loo qoraa dadka ka xanuunsanaya wadnaha iyo dhiigkarka sababta oo ah waxa uu furfuraa dhiiga si uu u yareeyo awooda xanuunkaas .Daraasada ayaa lagu sameeyey dad tiradoodu gaadheyso 19,114 ruux oo ku sugan mareykanka iyo Australia

islamarkaana da'doodu ka sareyso 70 sano iyadoo kala badh dadkaas lasiinayey maalin kasta hal xabo ah oo kiniinka sprin-ka ah muddo shan sano ah.

Daraasad 16

Dumarka afrikaanka ah waxaa ku badan kansarka

Daraasad la sameeyey ayaa lagu ogaadey in dumarka madowga ama afrikaanka ah uu ku faafayo kansarka naasaha ku dhaca .Cudurkan aadka u faafaya ayaa laga helaa 25% dumarka afrikaanka ah .Waxyaabaha sabab u ah ayaa la sheegay inaaney ogeyn astaamaha lagu garto cudurkan ,inaaney isbaadhin oo aaney aadin cisbitaalada marka ay xubnahoodaas ku arkaan isbedel ku yimi.

Daraasad 17

Dumarka oo looga digey cayilka xad dhaafka ah

Daraasad la sameeyey ayaa sheegtay in cayilka xad dhaafka ah lala xidhiidhin karo inuu dumarka ku ridi karo kansar kana daran yahay sigaar cabista .Cayilka ayaa la filayaa inuu sanadka 2043 noqdo caqabad ka weyn sigaarka oo dumarka ku ridi karo kansar waxaana uu noqon doonaa waxa ugu weyn in laga hortago. Waqtigan lajoogo 12% kamida haweenka uu ku dhacay kansarku waxaa sababtiisa lala xidhiidhiyey sigaar ,halka 7% lala xidhiidhiyey cayilka iyo miisaanka xad dhaafka ah.

Daraasad 18

Maxay faraheenu usanqadhaan marka aynu jajibineyno

Daraasad ay sameeyeen cilmibaadhayaal ka tirsan jaamacada Stanford ee dalka mareykanka ayaa dhawaan ogaadey sababta ay xubnaheennu ay sanqadh u sameeyeen gaar ahaan marka faraha gacmaha jejbino. Cilmibaaddhistan oo ay xeeldheerayayaashu ku raadinayeen iney ogaadaan halka sanqadhaasi ka imaneyso arrintan oo sanado badan doodo dhinaca sayniska ahi ka taagnaayeen .waxa usoo baxdey in xubnaha dhexdooda ay ku sameysmaan budo naqas ah ,budadaa naqaska ah ayaa dilaacda marka cidhiidhiga xubinta la laabey ku dhaco .Cilmibaadhistan oo uu wargeyska the independent faafiyey ayaa lagu sheegay in cilmibaadhistan ay ku ogaanayeen saynisyahanadu halka ay sanqadhaasi ka timaado ayaa ay raadinta fasiraadeedu soo bilaamatey sanadkii 1971-kii markaasoo koox cilmibaadhayaala oo ka tirsan jaamacada leeds ee dalka ingiriiska ku ogaadeen dareeraha ku jira xagasha xubinta ka laabato iney mararka qaar sameeyaan kubadahaas naqaska ah ,markaas oo haddii qofku xoog uu ku laabo sameynaya qaraxan aynu dhawaaqiisa maqleyno. Daraasadan cusub ee danbe waxa ay ka marag kacdey xaqiiqada daraasada hore.

Daraasad 19

Hurdada duhurkii oo ay caruurtu ka helaan farxad iyo fariidnimo

Cilmibaadhis dhawaan lagu sameeyey mareykanka ayaa lagu ogaadey in caruurta oo la seexiyo duhurkii ay ka helaan farxad dheeraad ah ,fariidnimo iyo waxbarashada oo ay ku sareeyaan ,kana ilaaliso dhibaatooyinka dhinaca anshaxa iyo hab dhaqan xumada .Cilmibaadhista oo ay sameeyeen cilmibaadhayaal ka tirsan labada jaamacadood ee Pennsylvania iyo California ee dalka mareykanka natijadeedana lagu faafiyey joornaalka cilmiga ah ee “sleep” ayaa lagu ogaadey inuu xidhiidh ka dhaxeeyo hurdada duhurkii iyo korodhka farxadda ,xakameynta nafta,hoos udhaca dhibaatooyinka anshaxa iyo heerka fariidnimo ee caruurta .Tusaale ahaan tijaabooyin la sameeyey ayaa muujinaya in caruurta todobaad kasta saddex maalmood iyo in ka badan seexda uu 7.6% kor u kaco heerkooda waxbarashada iyo gudashada waajibaadkooda tacliinta marka loo barbardhigo caruurta la mid ah ee aan iyagu seexan .Cilmibaadhis hore ayaa iyaduna muujisay in 30 daqiiqo maalintii oo keliya oo ay caruurtu duhurka ka dib seexdaan ay ka caawiso iney si fudud u baran karaan xirfado cusub, gaar ahaan iney ku fiicnaadaan barashada afafka.

Daraasad 20

Korodhka ku imanaya buurnida dadka xaaska leh marka loo barbardhigo kuwa aan xaaska laheyn

Daraasad lagu sameeyey dalka mareykanka ayaa daahfurtey in korodhka buurnida ee dadka xaaska lihi mar walba ka badan tahay korodhka buurnida dadka aan xaaska laheyn.Majalada obesity oo ka faaloota cayilka ayaa qortey natijada daraasadan oo sheegeysa in buurnida mar walba ku korodho xaasleyda oo ay raggu ubadan yihiin. Daraasada ayaa sababta buurnida ku sheegtay in qofku guurka dabadiisa nafsiga ahaan xasilo iyo cuntada uu cuno oo aad u korodha ,gaar ahaan marka ninka iyo xaaskiisa saxan keliya cuntada ku wadaagaan .Waxa kale oo ka mida sababaha ay daraasadu sheegtay in ninka iyo gabadhu guurka ka dib inta badan naftooda iloobaan oo aaney ka fikirin jidh dhiskooda.

Daraasad 21

Waalidiinta caruurta 2037 ayaa noqonaya kuwa is kabarta internet-ka.

Daraasad cusub ayaa daaha ka qaadey in muddo 20 sano gudahooda ah in caruurta dhasha waalidiintoodu noqon doonaan kuwa iska bartey baraha bulshada si ka duwan habab dhaqameedka kale .Baadhitaanka oo ay sameeyeen ardey ka tirsan jaamacada

imperial collage London ayaa tilmaamey in 2.8 milyan caruur ah iney dhaleen waalidiin isku bartey baraha bulshada intii u dhaxeysay 2000-2019. Baadhayaasha ayaa shaaciyey in la filayo in tirada caruurta waalidiintooda is ka barten baraha bulshada korodho marka la gaadho 2037. Baraha bulshada ayaa hadda noqdey habka ugu fudud ee la isku barto waxayna shabakadaha internet-ku dhiseen qoysas badan .

Daraasad 21

Ma ogtahay in 1% ay haystaan 82% hantida adduunka.

Daraasad ay sameysay khayriyada Oxfam ,42 oo kamida bilyaneerada dunida ayaa keligood heysta hanti u dhiganta inta ah heystaan 50% dadka dunida ku nool .Warbixin sanadeed lasoo saarey ayaa sheegaysa in sanadkii 2017 uu noqdey mid ay bilyaneeradu ugu korodh badnaayeen taariikhda sanadada ka danbeeyana waxa laga yaabaa inuu sii bato korodhku. Hantida dadka aadka u tagey waxa ku korodhey \$762 bilyan muddo sanadkii 2017, lacagtaas oo todobo jeer tirtiri karta guud ahaan faqriga dunida .

Sagaal kamida tobankii bilyaneer ee caalamka waa rag .Tirada bilyaneerada dunida ayaa gaadhey 2043 oo qof .

Daraasad 22

Haweenku waxay ubaahan yihiin hurdo ka badan ta ragga

Daraasad cusub oo ay ka qayb qaateen ilaa 210 qof oo isugu jira rag iyo dumar da' dhexaad ah ayaa waxa kasoo baxdey iney haweenku ubaahan yihiin ugu yaraan 20 daqiiqo oo dheeraad hurdo ah marka loo eego ragga. Sida uu qabo prof jim horne oo ka tirsan qaybta cilmibaadhista hurdada ee sleep research center ee jaamacada laughbrough university ee dalka uk , waxay dumarku ubaahan yihiin hurdo dheeraad ah 8-da saacadood ee ku filan qofka weyn wuxuuna sababta ka dhigayaa in maskaxdoodu aad u shaqeyso oo ay isku qabtaan hawlo kala duwan .Waxa uu sheegay in raggu maskaxda aad uga shaqeysiiya ee go'aanada muhiimka ah gaara ay laftoodu hurdo badan u baahan yihiin balse ay ku filan tahay hurdo ka yar mida haweenka .

Daraasad 23

Meere leh saddex qorraxood oo la ogaadey

Meere leh saddex qorraxood ayaa dhawaan lasoo helay .Waxaana lagu magacaabaa LTT44Ab .Waxa uu dhulka u jiraa fogaan dhan 22.5 sanad ileys (halkii sanad ileys waxa uu u dhigmaa 9.46 trillion km ama 5.88 trillion miles) waxaana lagu ogaadey xog uu ururiyey satellite wax sahamiya oo ay Nasa leedahay oo layidhaahdo transiting exoplanet survey satellite (TESS). Maarahan waxa uu ku wareegaa hal mid oo ka tirsan saddexda qorraxood ee uu leeyahay ,taasoo uu ku wareego mudo shan maalmooda waxaa la rumeysan yahay inuu meerahani uu saddex jeer ka weyn yahay dhulka isla markaana uu 8 jeer cuf ahaan ka culus yahay dhulka halka uu heerkulkiisu yahay 160 digrii celcius ama 320 fahrenheit .Marka laga eego hawada dhulka aynu ku nool nahay waxa uu dul heehaabayaa 3 qorraxood yeelkeedee laba ayaa aad uga fog ayey tiri Jennifer winters oo daraasada wax ka qortey oo u warantey new scientist .

Daraasad 24

Cabitaan tamareedyda oo sababa cuduro halisa

Cabitaanka hal daasad oo ah cabitaanka tamarta kordhiya (energy drink) waxa uu kordhiyaa fursada wadne xanuunka iyo faaliga ee qofkaas mudo 90 daqiiqo gudahood sida daraasad cusubi sheegeyso .Cilmibaadhayaal ka tirsan jaamacada university of texas oo ku taala magaalada Houston ayaa sheegay in cabitaanada noocan ahi ay yareeyaan xididada dhiiga taasoo yareyneysa qulqulka dhiiga ee xubnaha muhiimka ah. Sidoo kale waxay daraasadu intaa ku dartey in cabitaanada noocan ah oo la joogteeyo ay ku keenaan qofka jirooyin wadne xanuunka ,shalal iyo kuwa xaga nafsiga ah .

Daraasad 25

Yaa bulshaawisan doobabka iyo lamaanaha

daraasad cusub oo dhawaan soo baxdey ayaa tibaaxeysa in iskaabulnimadu aysan ka dhigneyn inuu qofku ka go'doonsan yahay bulshada balse taa badelkeeda ay

iskaabuladu dhanka xiriirka bulshada ay uga fara dhuudhuuban yihiin dadka lamaanayaasha sida ay warbixintan ku eegayso Anna Ellsrom oo ka hawlgasha laanta P1. Daraasadan ayaa lagu ogaadey in dad badan dookh u tahay iskaabulanimadu kuna qanacsan yihiin isla markaana ay bulsho ahaan ka xiriiro badan yihiin dadka is qaba ee u jira nolosha guurka. Prof Elyakim kislev oo ka tirsan jaamacada cibraaniga ee qudus ee Hebrew university Jerusalem ayaa rumeysan in iskaabulanimada sii badaneysa ugu wacan tahay nolosha bulshada oo la shakhsiyeeyey ,tusaale ahaan waxa booskii iyo doorkii qoyska galey shabakadaha xiriir ee uu qofku la leeyahay bulshada oo iminka loo arko taageerada bulshada ee ugu muhiim san. Daraasada uu sameeyey waxa uu professor-ku falaqeyn ku sameeyey in ka badan 300,000 qof kuna kala nool 31 dal oo daafaha caalamka ah isagoo tirakoob u eegay si qota dheer isla markaana sameeyey 150 wereysi oo uu gunta u dhaadhacaayo waxa daraasada ka muuqatey ,tusaale ahaan ragga iskaabulada ah ee japan ay 30% arrintooda ka war qabaan oo ay go'aanka u qaateen si kutala gal ah .waxa sidoo kale daraasada kasoo baxdey in dadka aan abid reer dhiqin ay ka bulshaawisan yihiin dadka xaasaska ah in ka badan 45%.

Daraasad 26

Doobnimadu waxay ka daran tahay cuduro halisa

Daraasad cusub oo dadka ka nixisey ayaa sheegtey in kalinimada ama doobnimadu ay ka halisan tahay cuduro khatar ah sida buurnaanta. Bani'aadamka ayaa lagu sheegayaa xayawaanka bulshaawi ah balse waxay iminka arrintu u muuqataa iney intaaba kasii xag jirto oo ay la jirka dadku muhiim u tahay caafimaadkeena. Tirakoob cusub oo soo baxey ayaa sheegaya in kalinimadu ay keeni karto ixtimaal gaadhaya 50% uu qofku cimri degdego marka loo barbardhigo halista geerida ay keento buurnaanta oo ah 30%. Caafimaad ahaan waxaa la sheegayaa in hoormoonada qaar sida midka loo yaqaano oxytocin ama love hormone uu jidhku sii daayo marka uu qofku taabto qof.

daraasad 27

lamaanayaasha istaageera oo guuleysta

Daraasad ay sameeyeen cilmibaadhayaal ka tirsan jaamacada Carnegie mellon university ayaa lagu sheegay in laamaanayaasha is taageera ay aad u badan tahay iney qaadaan tallaabooyin ay ku guuleystaan. Kadib markii ay u kuur galeen 163 lamaane oo isqaba waxay cilmibaadhayaasha oo yaqaana cilmi nafsiga soo heleen in gaar ahaan ragga qaba xaasaska hawlhooda ka taageera ay la kulmaan koritaan shakhsi ah ,farxad iyo fayo qab xagga niyada ah sida uu sheegay Brooke feeney oo wax ka hogaaminayey daraasadan oo ay sameeyeen kulliyada Dietrich collage of humanities & social sciences ee isla jaamacada aynu kor kusoo xusney.

Daraasad 28

Maxaa loo calaaliyaa xanjada cuntada kadib ?

Saynisyahano daraaseeyey baadhitaano socdey muddo 50 sano ah ayaa sheegay iney haboon tahay inuu qofku calaaliyo xanjada aan laheyn macaanka si uu uga fogaado suuska ilkaha. Daraasadan ayaa daaha ka qaadey in calaalinta xanjada aan macaanka laheyn ay yareyso khatarta suuska ilkaha .Waxaa jira aragtiyo kala duwan oo tilmaamey iney xanjadu waxyeelo ku reebto afka, balse khabaro ka tirsan jaamacada king's collage London ayaa dib u eegay baadhitaano la sameeyey tan iyo sanadkii 1970. Khabarada ayaa cadeeyey in 12 daraasadood muujiyeen saameynta wanaagsan ee ay xanjadu ku leedahay afka caruurta iyo weliba dadka waaweyn .Waxaa la ogaadey in dadka calaaliya xanjada iney ka badbaadaan suuka ilkaha 28% marka loo fiiriyo dadka kale. Khabarada ayaa ku baaqaya in habka calaalinta xanjada laga dhigo mid lagula dagaalamo suuska ilkaha gudaha dalka ingiriiska.

Daraasad 29

Saameynta taban ee shaqada haweeneydu ku leedahay caafimaadka ninkeeda iyo qoyskeeda

Daraasad cusub ayaa daaha ka qaadey Saameynta taban ee shaqada haweeneydu ku leedahay caafimaadka ninkeeda iyo qoyskeeda. Baadhitaan-kan oo lasameeyey ayaa muujiyey in uu ninku walwal badan ka qaado marka mushaharka xaaskiisa ka dhigan yahay 40% dakhliga qoyska. Marka loo eego daraasada waxay xaaladu sii xumaataa marka uu ninku ku tiirsan yahay dhaqaalaha haweeneyda iyadoo dhaxalka danbe uu noqon karo furiin. Joanna cerda oo ka tirsan jaamacada university of bath ayaa sheegay in aragtiyo dhaqameedka ninka oo ah inuu helo mushahar ka badan kan xaaskiisa iney dhaawac ku reebi karto caafimaadkiisa. Baadhayaasha ayaa akhriyey xogta 6000 qoys muddo 15 sano oo xidhiidha. Talada ugu haboon ayaa noqotey iney haweeneydu kaalmeysa ninkeeda balse uusan gaadhin mushaharkeedu 40% dhakhliga qoyska.

Daraasad 30

Faa'iido ma leedahay isticmaalka badan ee ukunta?

Daraasad cusub ayaa xog ka tilmaamtey isticmaalka badan ee ukunta iyo korodhka cholesterol-ka (maado laga helo unugyada jidhka oo caawisa badashada baruurta ,dabeetana xidha halbowlayaasha dhiiga) iyo cudurada ku dhaca wadnaha ee sababi kara dhimasho. Baadhitaanka oo lagu daabacey wargeyska “wall street journal” ayaa tilmaamey in 300mg oo cholesterol ah uu horseed unoqon karo khatarta cudurada wadnaha. Natiijooyinka daraasada ayaa muujiyey in 17% dadka ka qayb galey baadhitaanka oo gaadhey 30kun oo qofood in lagu arkey fursado u bandhigi kara cuduro wadnaha, halka 18% dadkaasi u dhinteen wadna xanuun. Ukunta ayaa ka kooban xadiyo fara badan oo cholesterol ah waxaana qofka oo qaata ukun badan uu kala kulmi karaa khataro caafimaad oo hadda ka digayaan xeeldheerayayaasha caafimaadka. Waxay timid natiiyadan kadib markii si balaadhan loo baadhey hab dhaqanka cunto iyo caafimaad 30 kun oo qofood oo ka qayb galey baadhitaanka oo socdey muddo sanad ah. Daraasada ayaa xiddhiidh ka dhexaysiisey cunista beedka

caafimaadka. Waxay timid natiijadan kadib markii si balaadhan loo baadhey hab dhaqanka cunto iyo caafimaad 30 kun oo qofood oo ka qayb galey baadhitaanka oo socdey muddo sanad ah .Daraasada ayaa xidhiidh ka dhexaysiisey cunista 3 ilaa 4 ukun todobaadkii iyo khatarta cudurada wadnaha 6%.

Daraasad 31

Khuurada badan oo khatar ku heysa xidhiidhka lamaanayaal badan

Daraasad la sameeyey ayaa lagu ogaadey in khuurada badan khatar ku heyso xidhiidhka lamaanayaal badan. Haween fara badan ayaa uga taga raggooda sabab ku qotanta khuurada oo ay ka qaadeen dhafar iyo madax xanuun sida lagu sheegay daraasadan. Sida ku xusan baadhitaanka 16% haweenka la guursadey ayaa qirtey in dhafar ka qaadaan quurada raggooda sida uu qorey wargeyska the sun. Khuurada ayaa sabab u noqotey furiinka lamaanayaal badan oo xaasaskooda ka tageen markii ay sanado badan u dulqaadan kari waayeen codka la dhibsado ee khuurada. Khuuradu ma ahan xanuun ,waxaana inteeda badan qofku dareemi karaa marka uu u jiifa dhacadiid (dhabar dhabar),laakiin khubaradu waxay lee yihiin khuurada codka sare waxay tusmo u tahay dhibaatooyin caafimaad darro oo ku iman kara qofka.

Daraasad 32

Horumarka iyo koritaanka labada jinsi ee lab & dhedig

Daraasad cusub oo kasoo baxdey jaamacada oxford ayaa cilmibaadhayaashu ku darsen horumarka iyo koritaanka labada jinsi ee lab iyo dhedig kadibna waxay is barbardhigeen natiijadii kasoo baxdey. Cilmibaadhayaasha ayaa sheegay in qaangaadhka maskaxda ay qaabeyso horumarka mudada dheer ee qaabka shaqo iyo shabakaadka dhisme taxan inta uu qofku ku qaangaadhayo.

- Raggu degdeg kuma qaangaadhaan :daraasadu waxay eegtay geedi socodka koritaanka ee maskaxda 121 ka qayb gale oo da'doodu udhaxeeyso 4-40 sano iyadoo la adeegsanayo iskaanka MRI lana eegayo labada farqi ee labada jinsi oo ay dadkani ka koobnaayeen. Natiijadu waxay muujisey in waloow ragga iyo

dumarka ay maskaxdoodu leedahay awood ay ku waajahdo hawlmaalmeed-yada joogtada ah ay misne raggu muujiyeen iney waxoogaa ay ka koris danbeeyaan haweenka marka loo eego shabakaadka shaqo ee maskaxda waxa ay sidaas ku socotaa ilaa uu 40-jirsanayo.

- Dumarku ragga way ka fahmo badan yihiin:tani waxay sidoo kale ku xidhan tahay sababta ay raggu dhanka qaangaadhista maskaxeed uga danbeeyaan haweenka yeelkeede dumarku waxay muujiyaan iney bilowgii waxoogaa meelaha qaar uga liitaan ragga. Prof Eduardo Calixto oo ka tirsan jaamacada Mexican unam ayaa maqaal cilmiyeysan ku sharaxay in walow raggu ka maskax weyn yihiin dumarka ay misna haweenku muujiyaan hufnaan iyo fahmo ka badan ragga marka dhowr dhinac loo eego. Daraasada ayaa farqiga qayb ahaan u aaneysey kala duwaanshiyaha hoormoonada labada jinsi ee testosterone iyo astrogene-ka.

Daraasad 33

Dhegaha xadhig la'aanta ee apple air pods oo sababa cudurka kansarka

Daraasad cusub oo la sameeyey ayaa sheegtay in dhagaha xadhig la'aanta ah ee apple airpods la xaqiijiyey iney sababaan cudurka halista ah ee kansarka sida ay isku raaceen culimo caafimaad oo gaadheysa 250 xeel dheere caafimaad. Apple airpods waxa uu ka mid yahay agabyada loogu iibsiga badan yahay caalamka. 250 saynisyahanno oo ka soo jeeda 40 dal oo caalamka ah ayaa digniin u direy haayada caafimaad adduunka ee WHO kuna saabsan arrintan .Waxaana lagu sheegay sababta ay qofka u dhaxal siin karaa cudurka halista ah ee kansarka pods-ka oo leh kaahfalka hir-baacyada raadiyaha kaas oo lagu adeegsado wi-fi-ga iyo Bluetooth oo khatar u ah kanaalka dhegta.

Daraasad 34

Yaa hurdo badan ragga iyo dumarka ?

Daraasad la sameeyey ayaa daaha ka qaadey cida hurdo badan ragga iyo dumarka , waxayna sheegtey daraasadan oo lagu daabacey wargeyska daily mail in13% raggu qaluushadaan (seexdaan duhurkii) halka dumarka 6%ay sameeyaan sidaas oo kale oo

ay qaluushadaan ,waxa sidoo kale lagu ogaadey daraasada in afar meelmood meel ka mid ah dumarka aaney qaluushan marka loo barbardhigo ragga oo 16% oo aanan qaluushan. Markaa waxaa halkaa kasoo baxdey iney raggu hurdo badan yihiin.

Daraasad 35

Waxaa la beeniyey aaminsanaantii aheyd in haweenka uu hooseeyo fahamka dhinaca xisaabta

Daraasad natijadeedu dhawaan soo baxdey ayaaa beenisey aaminsanaantii ahayd sababo la xidhiidha abuurka ragga iyo dumarka awgood uu hooseeyo fahamka xisaabta ee haweenku marka loo barbardhigo ragga ,taasina waxay keentay in raggu haweenka kaga bataan shaqooyinka iyo barashada xisaabaadka iyo injineerinka .

Cilmibaadhistan oo natijadeeda lagu faafiyey majalada news week ee kasoo baxda mareykanka waxa lagu ogaadey in maskaxda hablaha iyo wiilashu ay isku mid u awoodo fahamka xisaabta Tijaabooyin ay sameeyeen xeeldheerayayaasha cilmibaadhistan soo saarey ayaa muujineysa inaaney jirin waxyaabo badan oo ku kala duwan yihiin koriinka iyo shaqooyinka maskaxda ee wiilasha iyo gabdhaha. Sahamin la sameeyey intii u dhaxeysay sanadihii 2015 ilaa 2016 ayaa muujinaya in dumarku ay 35% iyo badh keliya ka ahaayeen ardeyda jaamacadaha mareykanka ee baranayey culuumta la xidhiidha tiknoolajiyada injineerinka iyo xisaabaadka halka marka shahaadada labaad loo gudbana ay tirada haweenka maadooyinka dhiganayey noqdeen 32.6% waxbarashada PHD-dana noqdeen 33.7%. Sababta haweenka markasta maadooyinkan in kala badh ka badan uga yar yihiin wiilasha ayaa ay daraasaduhu la xidhiidhinayaan aaminsanaantii baahdey ee ahayd in maskaxda haweenku kaga fiican tahay fahamka maadooyinka aynu soo xusney iyo udhabar adeyga shaqooyinka la xidhiidha maadooyinka xisaabaadka.

Daraasad 36

Adduunka waxaa u baaqaneysa lacag ku dhow hal biyan oo dollar maalin kasta Daraasad ay sameeyeen baadhayaal caalami ah ayaa sheegay in dunida u baaqan karto hal bilyan oo dollar maalinkasta haddii caruurta la siinayo naasnuujin waqti dheer.

Mareeg cusub oo ay sameeyeen baadhayaal ku sugan Canada iyo Asia ayaa muujisay in caalamka u baaqaneyso 341 billion oo dollar sanad kasta haddii ay hooyooyinku naasnuujiyaan carruurta waqti dheer taas oo ka hortag u noqon karta dhimashada deg dega ah iyo cudurada kala duwan .

Daraasad 37

Ragga ayaa shaqooyinka kaga nasiib badan dumarka

Daraasad cusub oo la sameeyey ayaa sheegtay in raggu shaqooyinka kaga nasiib badan yihiin dumarka. Baadhitaankan cusub oo uu sameeyey machadka caalamiga ah ee

Hogaaminta haweenka ayaa daaha ka qaadey sababaha haween fara badan ka hor taagan iney sii wataan shaqooyinkooda. Sida uu qorey wargeyska the independent ragga ayaa ku nasiib badan shaqooyinka waayo uma baahna iney muujiyaan maskax furfurnaanka halka haweenku ubaahan yihiin dedaal laba jibaaran si ay u guuleystaan . Waxaa ka qayb galey baadhitaanka ku dhawaad 20 kun oo qofood oo ka kala socdey 28 dal oo dunida ah. Dadka la weydiiyey su'aalaha oo mareykanka Australia iyo ingiriisa ayaa ku sheegay maskax furnaanta sabab ka mida 14 qodob oo haweenka ka saacida iney sii wataan xirfadahooda. Natijada baadhitaanka ayaa sidoo kale tilmaamtey in madaxda shirkadaha aysan taageero u muujin haweenka si loo siiyo dallacsiin marka loo barbardhigo ragga. Tani waa sabab kale oo wiiqaysa shaqada dumarka.

Daraasad 38

Fure-sireed ay isticmaalaan Malaayiin qof

Daraasad la sameeyey ayaa lagu ogaadey in malaayiin qof isticmaalaan fure-sireedka 123456 oo ah fure sireed fudud oo la qiyaasi karo. Baadhitaankan oo ay sameysay haayada amniga electroniga ah ee uk ayaa lagu ogaadey in tirsiga 123456 uu noqdey fure-sireedka ugu badan ee lagu isticmaalo cinwaano la jabsadey. NCSC ayaa isticmaashey xogaha xisaabaad ama cinwaano la jabsadey si loo ogaado fure sireedyada

ee dadku u adeegsadeen. Liiska ugu horeeyey fure-sireedka 123456 oo ahaa furaha cinwaano ku dhaw 23 milyan ,halka booska labaadna uu galey 123456789 oo isna aheyn fure-sireed adag lana qiyaasi karo .

Daraasad 39

Fadhiga badan oo laga digayo

Daraasad la sameeyey ayaa lagu ogaadey in fadhiga sagaal saac wixii ka badan maalintii ay suurtagal tahay iney sababto geeri xilli hore ah iyo cimri degdeg. Daraasadan ayaa sidoo kale tilmaamtey in shaqo kasta oo uu qofku jidhkiisa ka qabto sida socodka ay caafimaadka qofka wax u tarto ayna yareyso khatarta cimri degdega .

Daraasadan ayaa ka digtey in dadka cimri dhexdhexaadka ku jira sodomeeyada iyo afartameeyada iney fadhiyaan maalintii wax ka badan sagaal saac iyo badh kuwaas oo ay haddii ay sameeyeen halis ugu jira iney cimri degdegaan .

Daraasad 40

Shahwada bani'aadamka oo laga dayrinayo

Daraasad ay sameeyeen saynisyahano ayaa waxay sheegeen in manida bani'aadamka ay hoos u dhacdey 2% dalalka galbeedka .Ururka xirfadlayaasha dawada taranka ee mareykanka ayaa sababta ku sheegay in cayilnaanta dadka iyo jimicsi la'aantu ay hoos u dhigtey tayada manida. Sababaha kale ee ay xuseen waxaa ka mida sigaarka iyo weliba walbahaarka. Daraasado laga sameeyey mareykanka yurub ausralia iyo new Zealand ayaa lagu ogaadey in manida wxtarka leh ee raga ay hoos u dhacdey 50% sidoo kalena ay korodhey 7 laab ragga daawada u baahan. Daraasada ayaa lagu sheegay in waxyaabaha lagu kordhin karo manida ay ka mid yihiin jimicsi markasta ah yareynta cuntada dufanka leh iyon daawashada TV-ga maadaama uu qofku saacado badan fadhinayo .

Daraasad 41

Dadka khuuriya oo ku sii badanaya caalamka

Daraasad cusub oo la sameeyey ayaa lagu ogaadey in khuurada dadka caalamka ay sii kordheyso. Cisbitaalka boqortooyada ee ku yaala magaalada London ayaa ku sheegay baadhitaan in khuurada ku sii badaneyso dadka isla markaana loo tiirinayo cayilka badan iyo isticmaalka xad dhaafka ah ee telefoonada casriga ah. Baadhayaasha ayaa ogaadey in 7% dadka ingiriiska ku nool iney ka cabanayaan khuurada xilliga hurdada maadaama ay dhibaato kala kulmayaan dadka la nool iyo weliba laftooduba .Waxaana taas sabab u ah dhibaatooyin dhinaca nafsiga ah .Waxaa ka qayb galey baadhitaankan 1239 qof 4-tii qof ee ka mida 10-kii qof ayaa la xaqiijiyey iney khuuriyaan raggase ugu darnaa .

Daraasad 42

Caruurta miisaanka aadka u yar ku dhalata oo u helisa iney xanuuno ku dhacaan

Cilmibaadhis mareykanka lagu sameeyey ayaa daah furtey in caruurta miisaanka aadka u yar ku dhalataa ay khatar u yihiin iney caruurnimada ku haleelaan xanuunada ku dhaca wadnaha iyo xidida dhiiga. Cilmibaadhayaashu waxay cadeeyeen in miisaanka uu dabiici ahaan uu ilmuhu ku dhasho uu yahay 2.5 kg ilaa 4kg .Haddii uu ilmuhu 2.5kg ka hooseeyana macnaheedu tahay iney jirto dhibaato caafimaad oo sababtey. Daraasadan oo natiijadeeda lagu faafiyey joornaalka development origins of health and disease ayaa lagu sheegay in caruurta miisaankoodu uu hooseeyo marka ay dhashaan ay khatar u yihiin wadne wareen (heart attack) dhiig furan ku dhaca maskaxda iyo xanuunada ku dhaca halbowlayaasha dhiiga oo ku sababa iney adkaadaan. Dr amina cumar oo ka mida hormuudka daraasadan sameeyey ayaa sheegtay in haddii xaaladan la ogaado goor hore oo ah inta uu ilmuhu uurka ku jiro iyo weliba marka uu ilmuhu dhasho iney jirto fursad lagu faragelin karo oo xaaladaa wax looga qaban karo taas oo ay xalka ka mid tahay in laga shaqeeyo in ilmuhu helo nafaqo ku haboon iyo in si cilmiyeysan loola socda koritaanka ilmaha.

Daraasad 43

Baraha bulshada oo kordhiya wehel la'aanta

Daraasad ay sameeyeen dhakhaatiir cilmi nafsii ah ayaa sheegay in baraha bulshadu ay kordhiyeen wehel la'aanta. Daraasada ayaa lagu sheegay in baraha bulshadu ay dad badan ku sababeen iney dareemaan wehel la'aan. Sidoo kalena waxaa daraasada lagu sheegay in isticmaalka baraha bulshada laba saacadood wax ka badan maalintii ay laba jibaarto fursada ah inuu qofku dareemo inuu bulshada ka dhex baxey. Daraasada ayaa sidoo kale waxaa lagu sheegay in ka dhex bixida dadka ay dhaliso dareen cadho iyo hinaaso leh. Waxaa suurtagal ah iney dhalinyaradu markasta oo ay dareemaan iney cidlo yihiin ay aad u adeegsadaan baraha ay bulshadu ku xidhiidhto ama waxay noqon kartaa in isticmaalkooda baraha bulshada oo bata uu ku dhaliyo iney dareemaan in lagu Cidleeyey dunida. Waxa kale oo daraasada lagu xusey inta uu qofku waqti badan ku bixiyo baraha bulshada in la mid ah inuu kasii fogaanayo bulshada iyo dunida dhabta ah. Isticmaalka baraha bulshada sidoo kale waxa uu qofka ku dhalin karaa inuu dadka ka dhex baxo oo ka dhalata daawashada sawirada asxaabtaada oo munaasabada aan lagugu casuumin ku damaashaadaya. Kooxdan cilmibaadhista sameeyey ayaa waxay wareysteen 2000 qof oo da'doodu u dhaxeeyso 19-32 sano jir.

Daraasad 44

Guurka rakhiisan dhanka qarashka oo cimri dheeraada

Daraasadan dhawaan la sameeyey ayaa tibiaaxdey in guurka midba midka uu ka rakhiisan yahay uu ka cimri dheer yahay. Waxaa haatan la hubiyey in waaritaanka guurka ay u wanaagsan tahay xaflada sahlan ee guurka. Prefessorada dhanka dhaqaalaha ee Andrew francis-tan iyo hugo M mialon ayaa sahan ku sameeyey 3000 lamaanayaal is qaba waxayna soo heleen astaamo muujinaya inuu furiin soo fool leeyahay. Sida ku cad daraasadan qiimaha agabka ku baxa arooska ama lacagta lagu kharash gareeyo meherka ama faraantiga ay isu xidhayaan lamaanayaasha yacnii muslimiinta aheyn ayaa waxay muujineysaa in bilowgiiba diirada la saarayo muuqaal iyo sheeyaal. Waxay daraasadu soo ogaatey in markasta uu sii qaaliyoobo qiimaha

meherka guurka ay taasi keeneyso suurtagalnimo sare oo ku aadan in la is furo gaar ahaan haddii uu gaadho \$2000 marka loo eego kuwa isku guursada \$500. Daraasadu waxay ku talineysaan in lacagta badan ee lagu bixinayo arooska ay lamaanuhu dib ugu dhigtaan uguna biirsadaan noloshooda danbe ee ay isla qaadanayaan .

Daraasad 45

Ragga ayaa ka shactiro iyo maad badan dumarka

Daraasad la sameeyey ayaa sheegtay in raggu ka shactiro ama maad badan yihiin haweenka .Waxa cilmibaadhistan lagu saleeyey tijaabooyin lagu cabirayo cida maad badan ragga iyo dumarka waxayna heleen cilmibaadhayaashu in 63% ay raggu ka maad iyo shactiro badan yihiin haweenka .

Waxa daraasada lagu sheegay iney dumarku jecel yihiin ragga maada badan ee ka qosliya halka ragguna doorbidaan haweenka maadooda ku qosla am aka hela ,taasina waxay keentaa in raggu qaar kale kula tartamaan sidii ay naagta usoo jiidan lahaayeen iyagoo maad adeegsanaya .

Daraasad 46

Ragga sameeya jidh dhiska badan oo halis ugu jira ma dhaleysnimo.

Daraasad ay sameeyeen saynisyahano ayaa sheegay in ragga sameeya jidh dhiska badan ay halis ugu jiraan iney noqdaan madhaleys taas oo saameyneyso awooda dhanka dhalmaada ah iyagoo ku dedaalaya sidii ay u heli lahaayeen jidh qurxoon oo soo jiidasho leh. Isticmaalka fiitamiinada ka qayb qaata jidh dhiska ayaa la sheegayaa iney dhaawaceyso qofka oo ayna suurtagal tahay inuusan noqon aabe. Dhakhaatiirta ayaa sheegay in lamaanayaasha qaar ay niyad jab kala kulmaan arrinkan faytamiinka noociisu yahay anabolic ayaa la sheegay inuu saameynayo hormoonada jidhka taas oo loo isticmaalo in murqaha lagu weyneysto oo ay badanaa isticmaalaan dadka jidhka dhisa prof allon pacey oo ah bare jaamacadeed ayaa yidhi “miyeysan aheyn wax la yaab leh iney raggu tagaan goobaha jidhka lagu dhisto si ay jidhka u quruxsadaan oo ay u soo jiitaan dumarka balse taasi ay u horseedeyso iney noqdaan madhaleys ,Waxa kale uuna

sheegay in nafaqooyinka ay isticmaalaan dadka jidhka dhisto laga yaabo iney noqdaan madhaleys ku dhawaad 90%.

Daraasad 47

Dadka da'da weyn ee shaaha caba oo ka caafimaad fiican kuwa aan cabin. Cilmibaadhis cusub oo lagu sameeyey dalka Singapore ayaa lagu ogaadey dadka da'doodu weyn tahay ee caadeysta iney ugu yaraan todobaad kasta afar jeer shaah cabaan iney qaab dhismeedkooda maskaxeed uu ka hawl gudasho fiican yahay ku da'dooda ah ee aan shaaha cabin. Faa'idooyinka la ogyahay ee uu leeyahay shaahu waxaa ka mida inuu shaahu xaalada dabeecadeed ee qofka wanaajiyo ,inuu ka hortag u noqdo xanuunada ku dhaca wadnaha iyo xididada dhiiga iyo inuu 50% yareeyo khatarta ah inuu hoos udhac ku yimaado qofka da'diisu weyn tahay sidoo kalena waxaa la ogaadey in dadka caadeysta cabista shaaha ugu yaraan todobaadkii afar jeer mudo 25 sanadood la arkey in isku xidhnaanta shabakadaha maskaxdooda ay sidii hore aad uga sii tayo iyo firfircooni badnaaneyso iyo in caafimaadka shaqo ee maskaxdoodu uu sii fiicnaadey .

Daraasad 48

Qofba qofka uu ka deeqsisan yahay wuu ka farxad badan yahay.

Daraasad la sameeyey ayaa sheegtay in qofba qofka uu ka deeqsisan yahay uu ka farxad badan yahay. Daraasadan oo ay ka qayb galeen 50 qof oo mutadawiciin ah oo u dhashay wadanka Switzerland ayaa la siinayey qofkiiba 25\$ mudo afar todobaad ah. Kala badh ka mid ah kooxdan 50-ka qofood ka kooban ayaa la sheegay iney lacagtii ku qarashgareeyeen nafahooda sida cunto oo kale, qoraal koobana ka sameeyeen sida lacagta u qarashgareeyeen ,halka kala badhka kale loo sheegay iney lacagta bixiyaan oo dadka kale siiyaan iyadoo loo sheegay iney qoraan sida ay lacagta u bixiyeen tusaale haddii saaxiib ama lamaane ku casho geeyeen sidaa awgeed daraasada waxa lagu ogaadey in kooxdii lacagta bixisey ay ka farxad badnaayeen kooxdii iyagu isticmaaley lacagta.

Daraasad 49

Fikirka badan oo sababa cimri deg deg

Cilmibaadhis ay sameysay kulliyada caafimaadka ee jaamacada Harvard ayaa daah furtey in fikirka badani uu qofka ku keeno xaalado abuuri kara cimri degdeg .

Cilmibaadhayaasha daraasadan sameeyey ayaa tijaabooyin iyo cilmibaadhis ku sameeyey nudaha maskaxda dad geeriyooday da'da u dhaxeysa 40-60 sano jir kadibna waxa ay is barbardhigeen natiijada kasoo baxdey cilmibaadhis ay ku sameeyeen dad kale oo iyaguna noolaa boqol sano waxaana u soo baxdey in dadka da'da yar ku dhintey ay ahaayeen dadka ay jidhkooda ku yar tahay protein-ka “rest” oo muhiimadiisu tahay iney dedejiso shaqada badan ee maskaxda .Wargeyska al cukaas ee kasoo baxa dalka sucuudiga oo natiijada daraasadan faafiyey ayaa cilmibaadhayaasha kasoo xigtey in fikirka badani uu maskaxda ku keeno daal sababna u noqdo inuu yaraado protein-kaas aynu hore usoo xusney sidoo kalena in protein-ka “rest” uu sabab u noqdo ama ugu yaraan uu caawiyo ka hortaga xanuunka Alzheimer ee dila unugyada maskaxda .

Daraasad 50

Ninka oo cunto badan cuna marka ay cuntada la wadaageyso xaaskiisa.

Daraasad la sameeyey ayaa lagu ogaadey in ninku cunto badan cuno marka gabadh uu jecel yahay ay cuntada la wadaageyso, Cilmibaadhistan oo lagu sameeyey dalka mareykanka ayaa daahfurtey in ninku marka uu ag joogo gabadh uu jecel yahay ama xaaskiisa uu cuno cunto ka badan inta uu cuni lahaa marka aaney la joogin gabadha uu jecel yahay. Cilmibaadhayaasha daraasadan sameeyey ayaa tijaabooyin ku sameeyey 150 nin oo ay u sameeyeen cunto casuumad ah iyadoo mar nin kasta laga dalbadey inuu cuntada la cuno gabadh uu jecel yahay cuntadana inta uu xiiseynayo cuno oo aanu joogin mar kalena iyagoo keligooda ayaa cuntada la siiyey. Cilmibaadhayaasha oo ka tirsan jaamacada cornel ee dalka mareykanka ayaa gabagabadii baadhitaankaas waxa u soo baxdey in ragga la cunteeyey gabadh ay jecel yihiin ama xaasaskooda ay cuneen cunto celcelis ahaan 80% ka badan intii ay cuneen ragga cuntada ragga kale la cunayey .

Daraasad 51

Canaanta badan oo caruurta ka qaada geesinimada iyo fariidnimada

Daraasad uu sameeyey machadka daraasaadka caruurta ee qaahira ayaa sheegay in canaanta badan ay caruurtu ka qaado fariidnimada iyo geesinimada .Dr ihaab ciid oo ah khabiir machadka daraasadka caafimaadka caruurta ee qaahira la taliyena uga ah koritaanka ubadka ayaa sheegay in maskax xumida iyo doqonimada caruurta qaar lagu arkaa ay ku yimaadaan marka ilmuhu korniin aan cilmi ku dhisneyn kala kulmo waalidkii gaar ahaan hooyadii. Dr ihaab ayaa sidoo kale waxa uu shegay in dhaqamada qalafsan ee uu ilmuhu kala kulmo hooyadii oo ay ugu badan tahay canaanta iyo dagaalka ay ku keenaan khalkhal dhinaca neerfayaasha ah. Hooyada ilmaheeda ku ciqaabta in haddii uu waxa ay dooneyso sameeyo ay ka dhaafeyso gaf uu galey oo uu ciqaabtiisa ka baqayo ay ilmaha ku sababi karto burbur nafsi ah iyo cillad dhinaca neerfayaasha oo xitaa gaadhi kara inuu kaadida xejisan kari waayo ilmuhu gaar ahaan habeenkii .

Daraasad 52

Dumarka uurka leh oo lagula telinayo iney dhinac u seexdaan

Daraasad lagu sameeyey dalka ingiriiska ayaa lagu ogaadey in dumarka uurka lixda bilood iyo ka weyn lihi ay yareyn karaan khatarta ah in ilmuhu kasoo dhaco ama ku dhex dhinto haddii ay dhinac u seexdaan kana feejignaadaan u seexashada dhabarka . Cilmibaadhayaasha oo ka tirsan jaamacada huddersfield ee dalka ingiriiska ayaa cilmibaadhistan oo natiijadeeda lagu faafiyey joornaalka Edinical medicine tijaabo ay sameeyeen waxa ay ku ogaadeen in hooyada dhabarka u seexata marka uurkeedu gaadho todobaadka 28-naad ay 50% ka badan ay labanlaabato khatarta ah inuu ilmuhu dhinto marka la barbardhigo hoyada dhinaca u seexata. Dr Tomasina istaasi oo ka mid ahayd xeeldheerayayaasha daraasadan sameeyey ayaa sheegtay in cidhiidhiga ku dhacaya halbowlayaasha dhiigga marka hooyada uurka lihi dhabarka u seexato ay Sababto inuu khalkhal galo ama hoos u dhaco caabiga dhiiga gaadhaya wadnaha hooyada taasina waxa ay yareyneysaa dhiiga uu wadnuhu tuurayo ee gaadhi lahaa

xubnaha jidhka. Dr Tomasina waxay sheegtay in sida ugu fiican ay tahay in hooyada uurka lihi ay dhinac u seexato sidoo kalena waxa ay sheegtay in dhinac u seexashadu ay yareyso caga bararka marar badana ay isku arkaan haweenka uurka lihi .

Daraasad 53

Bunka oo kasii dabar go'aya caalamka

Daraasad cusub oo la sameeyey ayaa lagu sheegay in bunku kasii dabargo'ayo dunida oo dhan. Jarida kaymaha iyo isbedelada cimilada ayaa ka dhigaya bunka la isticmaalo mid sii dhamaanaya iyada oo laga baqdin qabo in la waayo midhaha bunka oo si weyn loogu tiirsan yahay .Warbixin cusub ayaa tilmaamtey in 60% bunka ka baxa dhulka inuu sii dabargo'ayo gaar ahaan noocyada loogu jecel yahay oo isbedelka cimiladu uu saameeyey .Baadhayaasha ayaa xaqiijiyey in 75 nooc oo ka mida 124-ka nooc ee bunka loo qaybiyo iney dunida kasii dhamaanayaan. Dr davis oo ah madaxa xaruunta baadhi-taanka qaxwada ee kiyow ayaa sheegay iney muhiim tahay in la ogaado laguna baraarugo dabargo'a bunka .

Daraasad 54

Meeraha mercury ayaa dhulka kaga dhow venus

Daraasad ay sameeyeen baadhayaal ka tirsan jaamacada Alabama ayaa sheegay in meeraha mercury uu dhulka kaga dhow yahay venus .Meeraha venus ayaa in muddo ah lagu tirinayey inuu yahay kan ugu dhow dhulka laakiin waxa ay tilmaamtan ku weyn karaa natiijada baadhitaankan cusub ee dhaliyey dooda badan .Tom stockman oo hogaaminayey baadhitaanka lagu daabacey “physics to day ” ayaa xusey iney soo ogaadeen in meeraha ugu dhow dhulka uu yahay mercury .Inta badan masaafada u dhaxeysa meerayaasha ayaa lagu qiyaasaa masaafada ay isu jiraan dhulka iyo qorraxda, hase ahaatee baadhayaasha ayaa sheegay iney taasi aheyn mid la hubo oo dhab noqon karta . Baadhitaankan cusub ayaa dhaliyey dood badan waxaase khubarada sameeyey laga codsadey iney la yimaadaan cadeyn buuxda oo lagu wada qanci karo.

Daraasad 55

Sababta dadka reer japan u cimri dheeraadaan

Daraasad ayaa muujisay in geed ku yaala japan uu qayb ka noqon karo sababta dadka reer japan u cimri dheeraadaan . Baadhayaal ka tirsan jaamacda graze e dalka Austria ayaa sheegay in maado ku jirta geedka loo yaqaano Ashitaba oo kabaxa japan iney dheerayn karo da'da qofka . Waxa daraasadan lagu daabacey majalada nature communication iyadoo khubaradu ku tijaabiyeen maadada dooliga ama jiirka .Natiijada baadhitaankan ayaa daaha ka qaadey in maadada ka qayb qaadatey 20% da'da fog oo uu qofku gaadhey . Jiirka lagu tijaabiyey sidoo kale waxa ay maadadu ilaalisay wadnaha jiirka xitaa marka uu yar yahay qulqulka dhiigga ee gaadhaya . Frenk medew oo hogaaminayey baadhayaasha daraasada ayaa xusey in natijada muujineyso saameyn wanaagsan oo laga dareemay jiirka isla markaana suurtagal noqon karta inuu geedku kaalin ku leeyahay da'da fog ee dadka reer japan .

Daraasad 56

Qofka ayaa qaata ku dhawaad 2000 oo hadhaaga balaastikada ama caaga daraasad cusub ayaa daaha ka qaadey in qofka caadiga ah uu qaato ku dhawaad 2000 oo hadhaaga balaastikada todobaad kasta . Biyaha la cabo ayaa la sheegay iney yihiin halka ugu badan ee laga helo hadhaaga balaastikada ama caaga ee gala jidhka qofka . Warbixinta daraasada oo ay soo saartey jaamacad ku taalla ingiriiska ayaa lagu sheegay in dadka ku nool caalamka iney qaataan 5 gram oo balaastiko ah todobaad kasta waxayna u dhigan tahay 250 gram sanadkii . Baadhitaanka oo uu maalgaliyey sanduuqa caalamiga ah ee dabeecada ayaa loo cuskadey xogaha in ka badan 50 daraasadood oo falanqeeyey balaastikada yar yar sida uu qorey wargeyska daily mail . Biyaha la cabo ayaa ah isha ugu badan iyadoo dhalada iyo noocyada biyaha laga helo balaastiko yar yar oo uu qaato qofka bani'aadamka ah Marco lamberteini oo ah agaasimaha sanduuqa caalamiga ah ee dabeecada ayaa sheegay in natijada ka dhigan tahay baaq ku socda dawladaha iyadoo lagu baraarujinayo khatarta jirta. Tan iyo sanadii 2000 balaastikada ugu badneyd caalamka oo dhan 100 milyan oo tan ayaa la soo saarey .

daraasad 57

dadka isla hadla oo guuleysta

daraasad la sameeyey ayaa lagu ogaadey in dadka isla hadla ay yihiin kuwa guuleysta . Dad badan ayaa aaminsan in dadka isla hadla keligood ay ku dhow yihiin waali ama ay ku soo socoto iyagoo u arka isla hadalka qofka calaamad lagu garan karo inuu qofku waali khatar ugu jiro . Sidaa iyadoo ay tahay ayaa daraasad dhawaan la sameeyey oo uu daabacey wargeyska daily mail waxaa lagu sheegay in dadka isla hadla keligood ineysan ku dhaweyn waali taa badelkeedana la dhihi karo waa dadka guuleysta. Daraasadan oo ay khubaro sameeyeen ayna ka qayb galeen 45000 oo qofood ayaa lagu cadeeyey in islahadalka kelinimada ah uu dhiirigelin u yahay qofka horseedna u noqon karo inuu guuleysto. Sababta ay sheegeen khubaradu iney la xidhiidhto waxa ku kalifaya qofka inuu isla hadlo oo la sheegay iney noqon karaan himilooyin hiigsanayo ama dhibaato uu ka murugoonaya oo ku dhacdey oo uu xaldoon u yahay . Daraasada qubaradu sameeyeen waxa ay aaminsan yihiin in uusan marnaba keligii isla hadlin qofka aan qorshe qiyaasan laheyn oo aysan waxna u muuqan . Ugu danbeyn daraasada ayaa muujisay in dadka isla hadla ay yihiin kuwa guuleysta nolosha si ka duwan kuwa aan keligood iska hadlin.

Daraasad 58

Dadka aan quraacan oo xanuuno helis ugu jira iney ku dhacaan

Daraasad ay sameysay jaamacada Harvard ayaa tilmaamtey in dadka aan quraacan markasta u nugul yihiin cudurada ku dhaca wadnaha gaar ahaan xanuunada xaniba dhiiga taga wadnaha . Wargeyska “circulation ” ayaa daabacey baadhitaanka oo qeexay in dadka aan quraacan khatar ugu jiraan inuu haleelo mid ka mida cudurada wadnaha 27% marka loo fiiriyo dadka sida joogtada ah u quraacda . Saynisyahanada ayaa ka shaqaynayey daraasadan muddo ku siman 16 sano waxaana loo cuskadey baadhitaankan nolosha 27 kun oo qofood oo da’doodu u dhaxeeyso 54 ilaa 82 sano jir . Khubaradu waxay tilmaameen in 1500 qofood oo ka mida dadka ka qayb galey daraasada laga helay xanuunka joojiya dhiiga taga wadnaha iyaga oo badqabey baadhitaanka ka hor .

Kadinba waxaa saynisyahanada u cadaatey in xanuunka dadkaas ku dhacay loo tiirn karo quraac la'aanta ama iyada uu san joogtayn laakiin waxaa xusid mudan in inta badan dadkaasi ahaayen dadka sigaarka caba iyo maandooriyayaasha kale. Xanuunka ugu badan ee laga dhaxlo quraac la'aanta waxa ay daraasadu ku sheegtay midka xaniba dhiiga taga wadnaha waxaana qofka sidaas ku istaagi kara wadnaha.

Daraasad 60

Ragga ay ka dhinteen xaasaskoodu oo unugul wadne xanuun daraasad cusub ayaa muujisey in ragga ay ka dhinteen xaasaskoodu u nugul yihiin cudurada wadna xanuunka in ka badan haweenka laga dhinto . Khubaro ka tirsan jaamacada Aston university eek u taalla Birmingham ayaa ogaadey in ragga ay ka dhinteen xaasaskoodu u bandhigan yihiin iney u geeriyoodaan wadna xanuun 11% . Daraasada ayaa lagu eegay xaaladaha laba milyan oo qofood oo la dhigay cisbitaalada ku yaalla waqooyiga ingiriiska iyaga oo ka cabanaya dhibaatooyin xagga wadnaha ah intii u dhaxaysey sanadihii 2000 -2014 . Waxaana la rumeysan yahay in xogta baadhitaanka ay kaalmo u nqon karto dhibanaayaasha cudurada wadna xanuunka si loo siiyo taageerada ay u baahan yihiin . Dhalinyarada doobka ah ayaa noqdey kuwo aan u nagleyn khatarta wadne xanuunka marka loo fiiriyo haweenka da'da ah . Rahul botlore oo ka tirsan khubarada baadhitaanka ayaa tilmaamey in qofka ragga ah uu noqonayo mid u nugul khatarta dhimashada la xiriirta wadna xanuunka marka loo eego haweenayda uu ka dhintey ninkeeda . Cabista sigaarka ayaa laga yaabaa iney kaalin ku leedahay khatarta ay wajahaan ragga laga dhinto oo garaaca wadnahoodu hagaagsaneyn . Daraasada ayaa ku talineysa baahida loo qabo in ragga helaan kaalmo nooc kasta ah marka laga dhinto.

Daraasad 61

Khiyaanada qofku uu saameeyo oo ku xidhan shaqada uu qabto

Daraasad cusub oo dhawaan la sameeyey ayaa daaha ka qaadey in khiyaanada uu qofku sameynayo ku xidhan tahay shaqada uu qabto. Ragga ka shaqeeya shaqooyinka gaarka ah ayaa farta lagu fiiqey iyadoo la tilmaamayo iney yihiin kuwo inta badan khiyaana Xaasaskooda . Ragga ka shaqeeya shaqooyinka xirfadaha sida hagaajinta tuunbooyinka iyo dhismaha ayaa yimi kaalinta ugu horeysa liiska ragga khiyaana xaasaskooda booska labaad waxaa soo galey dhakhaatiirta iyaadoo kaalinta saddexaad yimaadeen dadka ka shaqeeya hawlaha ganacsiga . Waxaa tani sabab looga dhigey in ragga qabta shaqooyinkan xidhiidh la sameeyeen dad badan . Kaalmaha xiga waxaa yimi dadka ka shaqeeya tiknoolajiyada oo iyana khiyaana xaasaskooda . Shaqaalaha ka shaqeeya suuqgeynta ayaa soo galey kaalinta 12aad halka ay soo raceen kuwa ku hawlan arimaha lacagta iyo waxbarashada . Daraasada ayaa tilmaamtey in ragga ugu daacadsan isla markaana aan khiyaano ku sameyn xaasaskooda iney yihiin kuwa ka shaqeeya dhaqanka fanka iyo weliba siyaasadda.

Daraasad 62

Dumarka ayaa kaga aqoonsi badan ragga qofka wax khiyaameynaya

Daraasad ayaa daaha ka qaadey in haweenka suutagal u tahay iney aqoonsadaan ragga khiyaanada la saaxiibka ah iyagoo keliya eegaya wajigooda halka aysan ragga laheyn awood ay ku garan karaan khiyaanada dumarka. Baadhitaanka oo ay sameeyeen khubaro ka tirsan jaamacada eastern Australia ayaa waxaaa ka qayb galey 1500 oo qofood oo isugu jira rag iyo dumar kuwaasoo oo u dhaxeeya 18-75 jiro. Dadka ka qayb galey daraasada ayaa loo bandhigay sawirada 189 qofood si ay u sheegaan kuwa xambaarsan dareenka khiyaanada iyo kuwa kale . Ragga iyo dumarka laga qaadey sawirada ayaa la diwaan geliyey inta jeer oo ay khiyaano ku sameeyeen asxaabtooda . Khubarada diyaariyey baadhitaanka ayaa xusey in natijada awooda aqoonsiga khiyaanada ay noqotey mid kedis ah . Ugu danbeyn baadhitaanka ayaa lagu soo gabagabeeyey in ragga looga wanaagsan yahay aqoonsiga khiyaanada xaalad kasta.

Daraasad 63

Haweenka oo si xad dhaaf ah uga cabanaya khuurada

Waxaa jirta aragti taagneyd muddo dheer oo tilmaameysa in khuurada xilliga hurdada tahay mushkilad ku kooban keliya ragga balse daraasad cusub ayaa daaha ka qaadey in haweenka qudhooda ka cabanayaan khuurada weliba si ad dhaaf ah.

Inta badan haweenku ma qirsana iney khuuriyaan xilliga hurdada xataa haddii ay sameeyaan waxay ku adkeysanayaan ineysan khuuradoodu la mid ahayn tan ragga. Khubaro ayaa baadhtey xaalada 2000 qofood oo ka cabanaya khuurada waxayna natijada soo baxdey noqotey mid lama filaana . Baadhitaanka ayaa muujiyey in 40% haweenka ka qayb galey daraasada sheegeen ineysan khuurin iney noqdeen kuwa soo saara cod sare ama khuuriya xilliga hurdada. Baadhayaasha ayaa dadka ka dalbanayey iney ka jawaabaan su'aalo la xidhiidha khuurada waxaana la eegay heerka khuurada marka ay hurdayaan, markii la fiiriyey natijada waxay khubaradu ogaadeen inuusan farqi u dhexayn codadka khuurada ee ragga iyo dumarka . Daraasada ayaa ku talineysa iney dhakhaatiirtu baadhaan sababta khuurada haweenka oo inta badan beeniya iney khuuriyaan.

Daraasad 64

Khatar caafimaad ayaa laga dhaxlaa cuntada oo la boobsiiyo

Daraasad caafimaad ayaa muujisey khatar laga dhaxli karo cuntada sida boobsiiska ah ama sida dhakhsaha ah loo cuno iyadoo khubarada iyo dhakhaatiirtu xaqiijiyeen sida ay muhiim u tahay in si hagaagsan loo qaato cuntada . Sababaha qofka ku keeni kara inuu ku dhaco cudurka macaanka noociisa labaad waxaa ka mida inuu boobsiiyo cuntada waayo waxay taasi ku keeni kartaa jaahwareer ku yimaada nidaamka dhiigga iyadoo saameyneysa glucose-ka jidhka ku jirta sida laga soo xigtey wargeyska medical daily . Daraasada oo ay sameeyeen dhakhaatiir ka shaqeysa jaamacada Hiroshima university ee dalka japan ayaa lagu ogaadey in cuntada la boobsiiyo iney saameyn ku leedahay caafimaadka qofka waxaana qofka leh caadadaasi uu yahay mid u nugul xanuunada ku dhaca wadnaha . Khataraha kale waxaa ka mida buurnaanta oo loo tiirin karo cuntada

oo si degdeg ah loo cuno. Waxaa kale oo daraasada lagu xusey in qofku dareemo xanuunka soomaalidu u taqaano “gaastariga” marka uu cuntada boobsiis ku qaato .

Daraasad 65

Dadka araga la’ ayaa leh dareen maqal oo ka wanaagsan dadka kale
Dadka beela aragga xilli hore ayaa leh dareen maqal oo ka wanaagsan dadka kale .

Khubaro ayaa in muddo ah ka shaqaynayey iney gartaan sababta iyagoo baadhis ku sameynaya maskaxda . Daraasad dhawaan soo baxdey ayaa muujisay in uu isbedelo ku imanayo shaqada maskaxda qofka araga la’ iyadoo siineysa awood dheeraada oo la xidhiidhta dareenka maqalka . Khubaro ka tirsan jaamacada oxford ayaa kormeer ku hayey dad araga naafo ka ah tan iyo dhalashadoodii waxayna ogaadeen baadhayaashu in awooda ka imaneysa aqoonsiga dhawaaqyada kala duwan oo ay gartaan dadka araga la’. Kelly chang oo diyaarisay baadhitaanka ayaa xustey in qofka araga leh uusan maqalka ku tiirsaneyn halka qofka araga la’ uu kaashto uun dareenka . Tani waxa ay ina siineysaa aragtida ah inuu isbedel ku imanayo maskaxda qofka marka uu waayo araga ayaa ay tidhi Kelly. Ionfain oo ku takhasusay cilmu nafsiga ayaa sheegay in baadhitaanka uu yahay kii ugu horeeyey ee daaha ka qaada isbedel ku dhaca qaybta maqalka ee maskaxda qofka araga la’.

Daraasada 66

Bidaarta iyo saacadaha uu qofku shaqeeyo oo xidhiidh laga dhaxaysiiyey
Daraasad la sameeyey ayaa xidhiidh laga dhaxaysiiyey bidaarta iyo saacadaha shaqada . Khubarada caalamka ayaa si joogta ah u baadha sababaha keena bidaarta iyo sida loo daaweyn karo . Ilaa iyo iminka daraasado badan ayaa u tiirinayey bidaarta sababo ku qotama dhaxal , balse baadhayaal u dhashay kuuriyada koonfureed ayaa xidhiidh ka dhaxaysiiyey bidaarta gasha ragga iyo saacadaha tirada badan ee uu shaqeeyo qofku . Baadhitaanka khubarada oo lagu daabacay mareegta tonlinc ee dalka jarmalka ayaa la sameeyey intii u dhaxeysay 2013-2017 iyagoo ay ka qayb galeen 13kun oo qofood . Ka qayb galayaasha ayaa loo qaybiyey saddex kooxood oo isugu jirtey koox shaqeysa 40 saacadood todobaadkii iyo kuwo shaqeeya 52 saacadood todobaadkii iyo kooxda

saddexaad oo shaqeysa wax ka badan 52 saacadood todobaadkii . Khubarada ayaa xusey in korodhka saacadaha shaqada ee qofka ay ka dhigeysa mid u nugul bidaarta waxaana ugu wacan dheecaanada jidhku uu sii daynayo marka uu la kulmo cadaadiska ka dhasha shaqada. Natiijada baadhitaanka ayaa adkeynaya saameynta cadaadiska neerfaha uu ku leeyahay difaaca jidhka iyo daadashada timaha .

Daraasad 67

Baraha firfircoon ee jidhka iyo saameyntooda caafimaad

Khubaro ka tirsan xaruunta caafimaad ee jaamacada Kansas ee dalka mareykanka ayaa waxa ay sheegeen in saameynta baraha jidhka ee firfircoon ay suurtagal tahay iney saameyn ku yeeshaan caafimaadka aadanaha . Khubarada oo daraasada ku faafiyey joornaalka ay lee yihiin ururka caafimaadka mareykanka ayaa lagu sheegay in 40 ilaa 80 baro shaqo oo firfircoon ku yaalaan faraha aadanaha sidaas oo ay tahay faraantiga gacmaha iyo xariijimaha faraha ay saameyn kala duwan ku yeeshaan barahaa shaqeeya. Khubarada daraasada qortey ayaa waxay sheegeen “baraha firfircoon ee ku yaalla farta faraangeliska ah ayaa saameyn wanaagsan ku yeeshaan awooda raganimo ee qofka arrintaas oo ka dhigan in faraantiga qofku uu saameyn ku yeesho baahida uu lamaane u qabo laakiin laguma talinayo in faraantiga yare e cidhiidhiga ah laxidho waxa uu si taban oo aan wanaagsaneyn u saameeyaa raganimada, ku darsoo waxa uu keenaa dhiigkar iyo xidida oo qalala. Khubaradani waxay sheegeen in faraantiga ama fargalada aan xidhano aan ku xidhano faraha kala duwan tusaale ;ahaan kana an gashano far dhexada waxa uu saameyn ku yeesho baraha firfircoon ee la xidhiidha wadnaha & endocrine system-ka halka faraantiga aan gashano far yarada uu saameyn ku yeesho baraha firfircoon ee caloosha iyo xiidmaha la xidhiidha . Khubaradu waxay ku talinayaan in aan la xidhan fargalka cidhiidhiga ah gaar ahaan inaan muddo dheer la xidhnaan isla markaana lagana maarmaan tahay in la siibo xilliga hurdada halka in faryarada faraantiga lagu xidho ay kordhiso inuu caabuuq ku dhaco Doudenum-yada halka faraantiga guurka oo si joogto ah loo xidho uu cudurada xubnaha taranka ku rido

dumarka , halka in fargalo badan hal far lagu xidho aaney habooneyn muddo 5 saac wax ka badan inuu qofku wato.

Daraasad 68

Raggu waxay jecel yihiin in la ixtiraamo oo dunida magac ku yeeshaan halka dumaarku ay jecelyihiin in la jeclaado oo raggu ku mashquulaan quruxdooda. Cilmibaadhis nafs ah oo laga qaadey dad aad u tiro badan ayaa lagu xaqiijiyey iney Raggu jecel yihiin in la ixtiraamo oo magac iyo maamuus ku yeeshaan dunida halka dumarkuna aad uga helaan in la jeclaado oo raggu ku mashquulaan quruxdooda. Qoraaga Emerson Eggarichs ayaa buug uu qorey oo la yidhaahdo love & respect ayaa hore loogu shaaciyey in dumarku jecelka ugu baahan yihiin sida ay hawada ugu baahan yihiin halka ragguna ubaahan yihiin ixtiraam badan , laakiin daraasada buugan oo 400 nin lagu weydiiyey jacaylka iyo ixtiraamka mida ay doorbidaan waxay 74% tilmaameen inuu jacaylka uga qiimo badan yahay in la ixtiraamo oo bulshadu si weyn u karaameeyaan sidoo kale haween tiradaas oo kale ah oo iyaguna xog ururin dookhooda nololeed ah lagu sameeyey ayaa sheegay iney ixtiraamka ka doorbidaan iney helaan lamaane jecel . Waxa uu qoraaga buugu hoosta ka xariiqey in dumarku jacaylka u baahan yihiin sida ay qaadashada hawada ugu baahan yihiin , sidoo kalena daraasado lagu sameeyey gudaha wadanka mareykanka ayaa iftiimiyey in raggu aad u jecel yihiin magac weyn iyo lacag halka dumarku inta badan ku hamiyaan iney helaan nin aad u jecel oo keliya .

Daraasad 69

Haweenka oo muddo aad u yar sirta hayn kara.

Daraasad dhanka cilmiga bulshada ah oo mareykanka lagu sameeyey ayaa muujisay in haweenku hayn karaan sirta wax ka yar 38 saacadood . Badankooduna ay sirta u gudbiyaan dad aaney khuseyn daneyneyna . Dr Margaret powell oo ku takhasustey cilmiga bulshada kana hawlgasha jaamacada Michigan ee dalka mareykanka ayaa tidhi “haweeneydu waxay sirta ilaalin kartaa muddo 38 saacadood ugu badnaan ” iyadoo daraasada lagu sameeyey ilaa 500 haweenaa oo u dhashey wadanka masar da’dooduna u dhaxeeyso 18 ilaa 60 sano . Daraasadu waxay cadeysay in haweenku sirta u gudbiyaan

cid aanan daneyneyn oo aan wax xidhiidh ah la laheynta mawduuca ay sirtu ku saabsan tahay iyadoo saddex daloolow laba dalool oo haweenkaas ka mid ah ay dareemaan iney danbi galeen kadib marka ay sirta bixiyeen .

Daraasad 70

Guurso qof aad is fahmeysaan si aad uga dhebeysid riyooyinkaaga.

Daraasad dhawaan la sameeyey ayaa lagu ogaadey in guurka aad doorato qof aad

Is fahmeysaan oo ku taageera ay kuu saamixi karto inaad ka dhabeyso riyooyin badan oo aad laheyd . Daraasadan oo lagu daabacay bogga jaamacada Carnegie mellon university ee dalka mareykanka ayaa soo bandhigtey cadeymo dhowr ah . Marka aad haysato qof ku taageera waxaad si fudud u xallin kartaan dhibaatooyinka idin soo wajaha oo dhan sida ay daraasadu tilmaameyso waxayna tusaale usoo qaateen dad ay ka mid yihiin madexweynihii hore ee mareykanka Obama iyo xaaskiisa ,aasaasaha facebook iyo xaaskiisa iyo dadkale oo guulo muhiim ah ka gaadhey nolosha iyagoo haysta rafiiq taageero badan u muujiyey.

Daraasad 71

Hurdada badan oo leh caafimaad daro.

Daraasadii ugu balaadhneyd ee laga sameeyo hurdada inta la ogyahay guud ahaan dunida waxaana xogta cilmibaadhistan laga soo ururiyey dad ka badan 40,000 qof kuna nool daafaha dunida . Daraasadan oo ay wadey jaamacada western university ayaa waxa lagu sheegay in hurdada badani ay lee dahay caafimaad daro sida hurdo yaridu u leedahay caafimaad daro. Cilmibaadhayaasha ayaa sheegay in wixii ka badan 7 ilaa 8 saac oo la jiifsado habeenkii ay leedahay caafimaad daro dhinca maskaxda . Dr conor wild oo ahaa mid ka mida hogaamiyayaasha cilmibaadhistan ayaa yidhi “haddii aad seexato 11 saac maalin kasta waxay dhaawaceysaa maskaxdaada sida ay u dhaawaceyso adiga oo jiifsada saacado yar oo kale” waxa uu intaa sii raaciyey dhibaataadu waxay imaan kartaa marka arrinkan la joogteeyo . Machadka lagu magacaabo westren’s barain and mind institute ayaa xogtan kasoo ururiyey dad gaadhaya 40,000 qof waxaana la qaybiyey questionnaire si ay u buuxiyaan ka hor inta aan qaab online looga qaadin

tijaabooyin . Dr conor wild ayaa hadalkiisa ku sii darey in dadka qaar cilmibaadhistan lagu sameeyey aysanba jiifsan xilligii loogu talagaley ee ahaa ugu badnaan 8 saac waxa uuna sheegay in dadku celcelis ahaan jiifsadaan 6.3 saac habeen kasta. Cilmibaadhistan ayaa intaas ku sii dartey in dad aad u tiro badan celcelis ahaan seexan jireen afar saac-adood habeen kasta taasina waxa ay saameyn ku yeelatay in 10 sano loo maleynayo iney ka weyn yihiin da'dooda iyo iyadoo saameysay awooda hadalka . Waxa ay ku talineysaa daraasadu in celcelis ahaan 7 ilaa 8 saacadood la seexdo habeen kasta.

Daraasad 72

Raga qaba xaasaska buurbuuran waxay ka farxad badan yihiin kuwa qaba xaasaska dhuudhuuban.

Daraasad ay sameeyeen Dr Philemon Alvarado iyo Dr Edgardo Morales oo u dhashey dalka mexico ayaa waxa lagu ogaadey in ragga qaba xaasaska buurbuuran ay mar walba ka farxad badan yihiin ragga qaba xaasaska dhuudhuuban . Daraasadan ayaa sidoo kale lagu sheegay in dumarka dhuudhuubani ay aad u war iyo maseyr badan yihiin ragguna aanu jecleyn dumarka noocaas ah. Sidaa daraadeed ragga qaba xaasasaka buurbuuran waxay ku jiraan xaalad qabow halka kuwa qaba xaasaska dhuudhuuban ay ku jiraan hanfi iyo kuleyl marka loo eego daraasada . Balse markasta sidaa ma noqon karto .

Daraasad 73

Meere leh jawi la mida kan aynu ku nool nahay ee dhulka.

Daraasad ay sameeyeen saynisyahano ayaa waxa ay ku sheegeen iney markii ugu horeysay ogaadeen meere leh jawi (atmosphere) lamida kan koonka aynu ku nool nahay oo ku xeeran meere dhulka la mida . Waxay saynisyahanadu daraasadan ku sameeyeen duni kale oo loo yaqaano gj 1132b , taas oo 1.4 goor ka weyn dhulka aynu ku nool nahay noona jirta 39 sanad-iftiin . Daraasadan ayey ku ogaadeen in meerahaa ku gadaaman yahay dahaar ka sameysan gaasas noqon kara iney yihiin uumi ama maadad methane ama labadaba waxaana soo bandhigtey majalada astronomical journal . Talaabadan ayaa loo arkaa horumar laga sameeyey baadigoobta loogu jiro in la helo noole ku nool meel ka baxsan koonkan iyo in wax laga ogaan karo jawiga meeray-

aasha . Waxaase la sheegayaa in meerahaasi uusan noqon Karin mid nololi ka jirto maadaama heerkulkiisu yahay 370 degre celcius .

Daraasad 74

Shaqooyinka fudud oo ilaaliya caafimaadka maskaxda

Cilmibaadhis cusub ayaa daaha ka qaadey in shaqooyinka fud-fudud ee ay ka mid yihiin

Dhir beerista jimicsiga gaaban iyo iwm oo aad sameyso maalin walba waxay ilaaliyaan caafimaadka maskaxeed ee qofka . Khubarada soo saarey daraasada ayaa sheegay in shan shaqo oo noocan oo kale ah oo maalin walba la sameeyo ay u keeni karaan maskaxda deganaansho iyo feker qoto dheer oo wax ku oola . Daraasada waxa si wada jir ah isugu soo dubaridey 400 aqoonyahan oo ku takhasusay cilmi nafsiga iyo cilmiga habdhiska noolayaasha . Shantan qaybood ee ah ficilada maalin walba loo baahan yahay ayaa waxaa ka mida booqashada qaraabada asxaabta iyo jaarkaba , u furfurnaanta ciyaaraha , barashada xirfadaha kala duwan iyo sidoo kale fursad siinta dadka kula wadaagaya hawsha aad markaas gacanta ku heyso .

Daraasad 75

Ag jooga uu aabuhu caruurtiisa agjoogo waxay u kordhisaa garaad badni

Daraasad ay sameysay jaamacad ku taalla dalka ingiriiska ayaa daaha ka qaadey in agjooga uu aabuhu caruurtiisa agjoogo ay kordhiso heerka garaadkooda iyo awoodooda si aad u weyn marka loo barbardhigo caruurta ay hooyadu si gaar ah u korsato. Darasadan ayaa cadeysay caruurta waqti badan la qaata aabayaashooda oo ay kala qayb galaan ciyaarahooda iyo firfircoonidooda kale ee ay lee yihiin ay ka helaan caafmaad caqli badnaan halka aragtidooduna noqoto mid qoto dheer . Daraasadan ayaa sidoo kale waxay tilmaamtey in agjoogitaanka aabuhu aaney ku filneyn in uu guriga joogo laakiin loo baahan yahay inuu hawlhooda kala qaybqaato sida in uu la sheekaysto una sheekeeyo sidoo kalena u raaco safarada gaagaaban .

Daraasad 76

Farqiga u dhaxeeya qiimeynta quruxda ee ragga iyo dumarka.

Daraasad la sameeyey ayaa lagu ogaadey farqiga u dhaxeeya qiimeynta quruxda ee ragga iyo dumarka waxaana lagu ogaadey in raggu quruxda kusoo saaraan qaybta midig ee maskaxda halka dumarkuna u isticmaalaan qaybta bidix ee maskaxda , sidoo kale waxaa lagu ogaadey daraasada iney dumarka ku qaadata waqti badan u kuur gelida iyo qiimeynta quruxda qof ama shay halka raggu ka qiimeeyaan muuqaalka duleed ee qofkaas ama shaygaas .

Daraasad 77

Farqiga heerkul ee u dhaxeeya xiniinta midig iyo tan bidix ee ragga

Cilmibaadhis ayaa lasoo bandhigey taasoo lagu cabirey farqiga dhinaca heerkulka ee u dhaxeeya xiniinta bidix iyo tan midig ee kamida xubnaha taranka ee ragga . Khubaro ku takhasustey cilmiga taranka dadka oo lagu magacaabo Roger Mieusset iyo Bourras Bengoudifa ayaa cabirka heer kulka ku sameeyey rag u dhashey faransiiska waxayna cilmibaadhista ku sameeyeen iyagoo dhar xidhan iyo iyaga oo aan xidhneyn . Labada aqoonyahan ayaa markaa ogaadey in xiniinta bidix ka diiran tahay tan midig balse ay saas tahay keliya marka uu ninku dharka xidhan yahay . Waxaana daraasadan lagu sameeyey 22 nin oo isugu jira darawaliin iyo qaar ka shaqeeya boostada . Daraasadan ayaa ka mid noqotey daraasado sanadkan 2019 ku guuleystay abaalmarinta qaaliga ah ee noble .

Daraasad 78

Cuntada la cuno saacadaha danbe habeenkii oo laga digayo

Cilmibaadhis cusub oo dhawaan natiijadeedu soo baxdey ayaa cilmibaadhayaal u dhashey dalka mexico waxay ogaadeen in saacadaha danbe ee habeenkii oo cunto la cunaa ay kordhiso khatarta ah in qofka ay ku dhacaan cudurada wadnaha iyo macaanka. Cilmibaadhista waxay xaqiijisey in waqtiga uu jidhku ugu awood yar yahay inuu burburiyo maadada duxeed ee lagu magacaabo Triglyceride ay tahay saacadaha danbe ee habeenkii . Dufanka ayaa haddii aanu jidhku si fiican uga faa'ideysan waxa uu

noqdaa dhiig urura kadibna kor u qaada khatarta ah inuu qofka uu ku dhaco wadne xanuun iyo macaan . Waxay cilmibaadhayaashu sheegeen in dadka qaba macaanka iyo wadne xanuunka ay ubadan yihiin kuwa shaqeeya habeenkii sababta loo maleynayo iney tahay cunooyinka ay cunaan saacadaha danbe ee habeenkii ee aanu jidhku sida saxda ah u burburin Karin .

Daraasad 79

Aabayaashu waxay jecel yihiin hablahooda in ka badan inta ay jecel yihiin wiilasha Daraasad cusub ayaa lagu ogaadey iney aabayaashu jecel yihiin una dhego nugul yihiin hablaha ay dhaleen in ka badan wiilashooda . Waxa kale oo ay daraasadu intaa ku dartey in marka ilmuhu ooyo una qayshado aabihii uu aabuhu inanta u dhaqsado in ka badan sida uu wiilkiisa ugu ordo . Si kastaba oo ay ahaataba cilmibaadhayaasha sameeyey daraasada ayaa waxa ay sheegeen in daryeelkaas iyo kalgacalka dheeraadka ah ee uu aabuhu inantiisa kula macaamilayo aanu aheyn jaceyl dheeraada oo uu wiilasha ka jecel yahay balse ay tahay dabeecada uu aabuhu u janjeedho inanta mid aan kutalagal aheyn ama maskaxda ka imanaya iyada oo aanu saameyn ku yeelan. Waxa kale oo ay daraasadu tilmaamtey in hab dhaqanka gaar ka ah ee uu aabuhu ku qaabilo inantiisa ay inta badan aad u muuqato marka da'da inantu tahay hal sano ilaa saddex sano jir.

Daraasad 80

Farqiga udhaxeeya ragga iyo dumarka ee dhinaca abuurka

Cilmibaadhisyo badan oo la sameeyey ayaa lagu ogaadey faraqa u dhaxeeya ragga iyo dumarka ee dhinaca abuurka waxaana la ogaadey in maskaxda raggu ay ka culus tahay maskaxda dumarka laakiin culeyskaa ay maskaxda raggu ka culus tahay ta dumarka maaha micnaheedu in raggu ka maskax badan yihiin dumarka . Gabadhu waxay ninka kaga awood badan tahay iney fahirto akhrido wax ka fahanto muuqaalka & xarakaadka indhaha iyo guud ahaan wajiga qofka , sidoo kale ragga ayey dumarku kaga awood badan yihiin iney dusha ka fahmaan inta badan dareenada qofka gudihiisa sida jaceylka naceybka khajilaada iyo baqdinta . Dumarku waxay ragga kaga fiican yihiin barashada

& ku takhasusidda maadooyinka sayniska ah iyo weliba barashada luqadaha halka raggu kaga fiican yihiin maadada xisaabta. Gabadhu waxay kartaa iney si fudud uga cudurdaarato ama raaligelin ka bixiso gef ay qof ka gesho, marka ay raaligelinta bixineyso waxa ay iska ilaalisaa kibirka iyo isla weynida halka ninku inta badan isaga oo raaligelin bixinaya hadana aanu ka tegin kibirka iyo isla weynida .

Waxa kale oo intaa dheer raggu ma jecla ka cudurdaarashada gefka uu gelo. Tirada dumarka jecel muusiga waxay ka badan yihiin ragga jecel muusiga . Gabadhu waxay hurdada habeenkii ka baraarugtaa in ka badan ninka , sidoo kale riyoooyinka xu xun ayaa dumarka ku badan . 48% ka mida ragga ayaa khuuriya halka 22% ka mida dumarka ay khuuriyaan .

Daraasad 81

Dadka xaaladooda caafimaad gacanta ku hayaan dhakhaatiirta haweenka ah ayaa ka nasiib badan kuwa raggu ay gacanta ku hayaan xaaladooda caafimaad Cilmibaadhis dhawaan lagu sameeyey dalka mareykanka ayaa daahfurtey in heerka dhimashada bukaanka cisbitaalada yaalla ee da'doodu ka weyn tahay 65 sano ay ku yar tahay kuwa xaaladooda caafimaad gacanta ku hayaan dhakhaatiirta haweenka . Sida lagu baahiyey majalada jama international medicine ayaa waxay cilmibaadhayaashu dib u eegis iyo baadhis xeel dheer ugu noqdeen warbixinaha caafimaad ee hal milyan iyo badh ruux oo ah dadka ka faa'ideystay barmaamijka medicare ee dalka mareykanka intii u dhaxeysay 2011 -2014 , waxaana usoo baxdey in bukaanka ay dhakhaatiirta dumarka ahi xaaladooda caafimaad gacanta ku hayeen ay 4% tirade dhimashadoodu ka yar tahay kuwa ay gacanta ku hayeen raggu, sidoo kale bukaanka inta ay bogsadaan ka baxa cisbitaalka ee muddo ka dib isla xaaladii dib ugu soo noqda cisbitaalka ay 5% ka yar yihiin bukaanka dhakhaatiirta xaaladooda haysay ay yihiin dumar. Xeeldheerayaa-sha daraasadan sameeyey oo ka tirsan kulliyada caafimaadka dadweynaha ee jaamacada Harvard ayaa sheegay in natiijada cilmibaadhistani muujineyso sida dumarku ragga uga fiican yihiin mihnada caafimaadka

Daraasad 82

Raggu ma awoodaan in ay laba shay hal mar isku qabtaan halka ay dumarku awoodaan

Cilmibaadhis cusub ayaa daahfurtey iney raggu awoodin in ay laba shay hal mar isku wada qabtaan taas oo ay uga duwan yihiin dumarka oo laba iyo wax ka badan qabta .

Khubaradu waxay arrintaasi la xidhiidhiyeen ragga oo cilmi ahaan la ogaadey in marka ay noqoto iney dhowr shaqo mar kaliya wada qabtaan ay u baahan yihiin in ay adeegsadaan qaybo badan oo maskaxdooda ka mida iyo weliba in dhowr arrimood oo ay hadba mid qabtaan dareenkooda ku jeediyaan uga baahan tahay in tamar badani ku jirto, waxaa kale oo la ogaadey in maskaxda dumarku ay ubaahneyn dedaal badan iyo waxyaabo dheeraada oo lagu kabo marka ay hawl badan hayaan halka raggu taas lidkeeda yihiin

Daraasad 83

Sababta ay dad badani u khuuriyaan

Daraasad cusub ayaa shaaca ka qaadey in carabka cayilani uu leeyahay kaalintiisa khuurada, waxaana loo celiyaa sababo badan sida buurnaanta daran iyo qofka oo ay ka go'do neefta inta uu hurdo waana laba arrin oo wada xidhiidha . Daraasad cusub oo ay sameeyeen baadhayaal ka tirsan jaamacada Pennsylvania ayaa ku tilmaamey in buurnaanta carabku saameyn ku leeyahay khuurada qofka . Baadhayaasha ayaa xusey in markasta oo uu carabku buuran yahay in qofku unugul yahay khuurada . Richard Schwab oo madax ka ah qaybta caafimaadka ee jaamacadda Pennsylvania ayaa yidhi “inta badan dhakhaatiirta xataa kuwa takhasusiga ah diirada ma ay saarin culeyska carabka sida loo daaweeyo” .

Daraasad 84

Waxaa lagu talinayaa in la ogolaado ku deeqista shahwada laga qaado ragga geeriyooodey

Cilmibaadhis ay sameeyeen khubaro caafimaad ayaa sheegay in deeqaha lagu bixiyo xubnaha iyo unugyada taranka ee dadka geeriyooodey ay wax weyn kusoo kordhinayaan dadweynaha . Sanadkii 2017 UK waxa ku dhalatey caruur 2,345 caruur ah oo ka abuurmay shahwo lagu deeqay . Shahwada ragga ayaa la qaadi karaa marka ay dhintaan kadib iyada oo loo qaadi karo habab kala duwan sida in koronto loo adeegsado ama qaliin lagu sameeyo , marka la qaado ayaa la kaydin karaa .

Waxay khubarada saynisku aaminsan yihiin iney shaqeyn karto shahwadaas ragga geeriyooodey. Cadeyn lagu helay daraasada ayaa muujineysa in shahwo laga soo saarey nin dhintey, xataa 48 saacadood kadib geeridiisa ay weli unugyadeedu noolaan karaan haweeneyda lagu tallaalaana ay uur qaadi karto dhali kartana ilmo caafimaad qaba .

Daraasad 85

Isbedello Hab nololeedka oo yareyn kara khatarta asaasaqa

Daraasad ayaa lagu sheegay sagaal qodob oo sababi kara asaasaqa . Cilmibaadhistan oo lagu soo bandhigey shirkii caalamiga ah ee ururka asaasaqa ee ka dhacay magaalada London . Marka la gaadho 2050, 131 milyan oo qof ayaa laga yaabaa iney la noolaadaan asaasaqa guud ahaan dunida . Sagaalka qodob ee ka qayb qaata khatarta asaasaqa :

- Maqalka oo la beelo da'da dhexe waxayna tahay khatartu 9%.
- Iyada oo aan la dhameystiran waxbarashada dugsiga sare 8%.
- Sigaar cabida 7%
- In aan goor hore la raadin iska daaweynta walbahaarka 4%.
- Waxkaqabad la'aanta jidhka 3%.
- Go'doominta bulshada 2%.
- Dhiiga heerkiisu sareeyo 2%.
- Cayilka 1%.

- Nooca labaad ee macaanka 1%.

Daraasad 86

Haweenka ayaa ka adkeysii badan ragga marka loo eego cadaadiska shaqooyinka Marka la joogo shaqada waxaa jira xaalado adag, shaqaale badan ayaa dareema welwel ku saabsan sida ay u dabaraan dhibaatooyinka ku yimaada iyadoo lagu kala duwan yahay rag iyo dumar . Hababka ay adeegsadaan haweenku waxaa ka mida iney cod sare ku qayliyaan ama ilmeeyaan taasoo ka yareysa cadaadiska saaran . Daraasad cusub ayaa daaha ka qaadey in haweenku ragga kaga wanaagsan yihiin adkeysiga caadiska shaqada sida uu qorey wargeyska mirror .

Warbixintan xustey haweenka ayaa adkeysta inka badan inta raggu u dul qaataan caadiska kasoo gaadhaya shaqooyinka . Daraasadan oo uu sameeyey machad ku yaalla Uk ayaa cadeysay iney haweenku leeyihiin awood ay ku qaadan karaan go'aano muhiima in ka badan ragga marka laga hadlayo cadaadiska iyo culeyska shaqada.

Daraasad 87

Dhirta lagu sharaxdo miiska shaqada iyo guriga oo yareysa walwalka Baadhayaal ayaa ogaadey in dhirta yar yare e lagu sharaxdo miiska shaqada iyo guriga ay qayb ka tahay yareynta walwalka . Daraasadan oo lagu daabacay Hort technology ayaa kooxda cilmibaadhistani ku tijaabiyeen shaqooyinka iyadoo ay dadka aysan suurta gal u aheyn helidda deegaan cagaaran si ay uga maarmaan iney aadaan jawiga cagaaran “waqti xaadirkan dadku si buuxda uma fahansana faa’iidada ay dhirtu u leedahay iney joojiso walaaca iyo fikirka badan inta la jooga goobaha shaqada iyo weliba guriga” ayuu yidhi cilmibaadhe ka tiran jaamacada Hyogo oo lagu magacaabo Mashiro Toyada . “si aan u xakameyno xaaladaha noocan oo kale ah waxaan go’aansaney iney lama huraan tahay xaqiijinta ah inaan keeno cadeyn cilmiyeed oo ku saabsan saameynta ay leedahay marka goobta shaqada iyo guriga laga waayo dhir cagaaran ayuu intaa raaciyey Toyada. Kooxda cilmibaadhistan ayaa baadhitaan ku sameeyey isbedellada maskaxda ka hor iyo ka dib marka shaqaaluhu ka ag dhow yihiin miiska la dhigey dhir cagaaraan iyadoo daraasada lagu sameeyey 63 goobood oo ku yaalla dalka japan .

Daraasad 88

Dadka ku seexda mugdi ama laydhka oo damsan ayaa ka nasiib xun dadka ku seexda laydhka oo baxaya

Daraasadan oo lagu sameeyey magaalada newyork ee mareykanka ayaa wax aka qayb galey 3,671 ruux oo da'doodu udhaxeeyso 16 ilaa 35 . Dadka daraasadan ka qayb galey ayaa waxa lagu sheegay in 35% ahaayeen rag halka inta kale ahaayeen dumar . waxaa la weydiiyey iney habeenkii ku seexdaan isaga oo laydhku damsan yahay iyo iney seexdaan isaga oo u baxayo , waxaana dadka badankoodu sheegeen iney dhibsadaan

Laydhka oo ay iska damiyaan . Daraasadan waxaa lagu sheegay in nasiib ahaan dadka ku seexda laydhka oo damsan mugdina ah waxaa ka nasiib fiican kuwa ku seexda laydhka oo daaran, saynisyahanada daraasadan sameeyey waxay gaadhayeen lix saynisyahan waxayna sheegeen inuu qofku dareemayo daganaan iyo farxad marka uu laydhku u daaran yahay sidoo kalena qofku waxa uu qaadanayaa hurdo uu ku raaxeysto laakiin dadka ku seexda laydhka oo damsan waxay ka murugo badan yihiin kana nasiib xun yihiin kuwa laydhka oo daaran ku seexda. Haweenka ayaa la sheegay in 55% ay jecleen iney iney laydhka daartaan waxayna jecel yihiin inuu laydhku u dansanaado . Daraasadu waxa kale oo ay sheegtay in caruurta aan qaangaadhin aaney habooneyn in lagu seexiyo mugdi sidoo kalena waxay sheegtay daraasadu in riyooyin xun laga dhaxlo mugdiga oo lagu seexdo.

Daraasad 89

Ku dhawaad saddex meelood oo meel dadka da' yarta ah ayaa wajahaya dhibaatooyin dhinaca hurdada

Cilmibaadhis ayaa muujineysa in ku dhawaad saddex meelood oo meel hablaha da' yarta ah ay la daalaadhacayaan dhibaatooyin dhinaca hurdada ah oo kasoo gaadhey saameyn xun oo dhinaca caafimaadka dhimirka iyo jidhka kaleba, haseyeeshee gabdhaha da'doodu ka weyn tahay 15 sanadood ayaa waxay wajahayaan cadaadis sare kaasoo ka qayb qaata walaaca iyo warwarka ay qabaan . Cilmibaadhistan oo ay hogaa-mineysay jaamacada Glasgow waxaana maalgeliyey hay'ada caafimaadka Scotland ee

NHS iyadoo warbixinada laga soo uruuriyey caruur iskuuley ah 2018 . Cilmibaadhistan waxaa lagu ogaadey in qayb ka mida caruurta ay ka cabanayaan dhibaato ka haysata dhanka hurdada in ka badan mar todobaadkiba ay korodhey 23% tiradaas oo ay aheyd 2014 halka ay gadhey 30% 2018 . Dr Joinchley oo horkacaysay daraasadan kana tirsan jaamacada Glasgow ayaa tidhi “markii aan la hadalney da’yarta waxaan ogaaney in gabdhaha da’doodu yara weyn tahay uu cadaadis uga yimaado hawsha iskuulka iyo sidoo kale arrimo la xidhiidha noloshooda maareynta, saaxiibadood,maareynta xidhiidhkooda guriga,fikirka shaqooyinka ay qaban doonaan mustaqbalka iyo fikirka ku aadan jidhkooda iyo weliba caafimaadkooda .

Daraasad 90

Gabirka farxadda ee ragga iyo dumarka

Cilmibaadhis cusub oo laga sameeyey xog ururin laga soo uruuriyey meelo badan oo dunida ka tirsan ayaa lagu ogaadey in raggu farxad badan yihiin markey lacag haystaan halka dumarku farxad badan yihiin marka ay helaan asxaab, xidhiidhka caruurta ay la lee yihiin iyo dadka ay la shaqeynayaan oo wanaagsanaada . Baadhitaankan oo lagu sameeyey 28,153 qof oo kala tirsan 51 wadan oo adduunka sameysey shirkadda Nielsan, sidoo kale waxaa daraasada lagu ogaadey in waqti xaadirkan ay sii badanayaan dhibaatooyinka dhaqaale ee dunida iyo in dad badani og yihiin inaan farxadda lagu kasban Karin maaliyad.

Daraasad 91

Guurka internet-ka waa mid guuleysta oo muddo dheer jira

Daraasad cusub ayaa soo gaabineysa dooda ka taagan guurka internet-ka iyadoo adkeyneysa in nooca xidhiidhkan uu yahay mid guuleysta oo raaga. Baadhitaankan oo ay sameeyeen baadhayaal ka tirsan jaamacada Vienna ayaa tilmaamaya in dadka iska barta internet-ka ay si degdega uga dhabeeyaan xidhiidhkooda iyagoo aqal gala . Marka loo eego daraasada guurka ku yimaada barashada internet-ka ay hoos u dhigto fursadaha ay lamaanuhu ku kala tagi karaan . Baadhayaasha ayaa xusey inuu jiro korodh badan oo la xidhiidha nooca guurka baraha bulshada iyagoo carabka ku adkeeyey in

xidhiidhka noocan ah uusan sababin furiin sanadka ugu horeeya . Gebegabada cilmibaa-dhista ku dhawaad 150 milyan oo qofood ayaa la tilmaamey iney iska baran doonaan internet-ka waxayna u badan yihiin da' yarta dhalatey wixii ka danbeeyey 2000.

Daraasad 92

Carafta ama urta ubaxa oo raad wanaagsan ku yeelata waxbarashada ardeyga Daraasad waqti badan la geliyey oo ay sameysay jaamacada Freiburg ee jarmalka ayaa xaqiijineysa saameynta caraftu ku reebi karto waxbarashada qofka .

Ka qaybgalayaasha daraasada ayaa ahaa ardey loo qaybiyey laba qaybood kuwo la barayey ereyo af ingiriisi ah iyadoo fasalka iyo qolalka jiifka loo dhigey ubaxyo caraf badan . Waxa kale oo jirtey koox kale oo intaasba loo sameyn balse la siiyey cashar ku saabsan ereyo af ingiriisi ah . Khubarada ayaa ogaadey in kooxda koowaad ee fasalka iyo qolalka jiifka loo dhigey ubaxyo caraf badan ay noqdeen kuwo xusuusta ereyada maadada ingiriisiga ah . Dr Juergan Kornm oo madax u ahaa kooxda baadhitaankan ee jaamacada ayaa yidhi “waxaan cadeyneysa saameynta carafta udgoon ee ubaxu ku lee dahay nolosha maalinlaha ah ee qofka .

Daraasad 93

Nidaamka waxbarashada haatan jira oo isbedeli doona

Cimibaadhayaal ayaa wada daraasad qofka aqoonta maskaxda loogu barmaamij gareynayo isaga oo dareemaya sida qof hurdey oo kale kadibna soo toosaya isaga oo aqoonyahana . Cilmibaadhayaasha ayaa ku doodaya iney dhiseen qalab si toosa ugu shubaya maskaxda qofka isla markaana qofka ku baraya xirfada mudo gaaban si ka duwan sida caadiga ah ee qaata sanadada badan iyadoo la adeegsanayo qalab software oo lagu barmaamij gareynayo maskaxda bani'aadamka . Sida ay sheegeen cilmibaadh-aadhayaasha daraasada wada oo ku sugan shaybaadhka casriga ah ee HRL laborotary oo ka tirsan California ayaa waxa uu qofka uga dhigi karaa duuliye dabadeetana isla xirfadaa ayuu maalinta xigta uga shaqa geli karaa garoonada diyaaradaha . arrinkan ayaa ka yaabiyey dad badan balse culimada sayniska ayaa ku doodaya in maskaxda aadanuhu tahay sida computer taasoo awoodi karta in software ahaan wax loogu shubi

karo waxayna sheegeen in mudo badan ku guda jireen arrintan isla markaana ay dhawaan ka keeni doonaan natiijo dhaxal gala.

Daraasad 94

Daawooyinka dhiigkarka waxa wanaagsan in habeenkii la qaato

Daawada habeenkii la qaato waxay khubaradu sheegeen iney ka hortagaan wadne xanuunka kusoo boodada ah iyo madaxa oo uu dhiig ku furmo ayna ka wanaagsan yihiin kuwa subixii la qaato .

Khubaradu waxa ay sheegeen iney aaminsan yihiin qaab dhismeedka jidhkeena uu u shaqeeyo 24-kii saacadood ay ku xidhan tahay sida uu daawada uga jawaabo. Waxa kale oo ay sheegeen iney jiraan cadeymo muujinaya iney daawooyinka kala duwan yihiin sida kiniinada loo qaato wadnaha iney si wanaagsan u shaqeeyaan xilliyada qaar . Khubaradu waxay daraasadooda ku sheegeen inuu yahay kii ugu balaadhnay oo ay ku sameeyaan daawada gaar ahaan kiniinada loo qaato in dhiigkarka lagu dejiyo iyagoo ka qayb geliyey daraasadooda 19,000 qof . Dhiigkarku dabeecad ahaan waxa uu dagaa qofku marka uu nasanayo ama hurdo, haddii sidaasi dhicin oo uu sidiisa uu dhiiggu u kacsanaado waxa uu qofka ku keeni karaa khatar aad u weyn oo ay ka mid yihiin wadne xanuunka iyo dhiiga madaxa ku furma ayey khubaradu yidhaahdeen .

Daraasad 95

Waa inaan la soconaa xadiga cholesterol-ka ee jidhka

Cilmibaadhis lasameeyey ayaa ku talisay in lagama maarmaan tahay in qofka marka uu gaadho dhowr iyo labaatan jir bilaabo inuu iska baadho xadiga cholesterol-ka (dufanka dhiiga ku jira) si ay ufududaato in lasii ogaan karo cudurada halista ah ee wadnaha qofka ku dhici kara . Sida ay sheegtay daraasad cusub lasocodka heerka xadiga cholesterolka waxay faa'idadeedu tahay in laga go'aan gaadho iney suurtagal tahay in cudurada wadnaha iyo faaliga ku dhufaan ayna ku dhici karaan qofka inta uu nool yahay.

Daraasad 96

Gabadha ku jirta qoyskiina ayaa ku siin karta farxad badan

Daraasad ay sameeyeen jaamacadaha Demanfort iyo Ulster universities ee waqooyiga Ireland ayaa tilmaamey in dadka la dhalatey gabadh ay ka farxad badan yihiin kuwa aan helin nasiibkaas. Baadhitaanka oo ay ka qayb galeen 570 qof oo da'doodu u dhaxeeyso 17 ilaa 25 ayaa dadka lagu weydiiyey su'aalo kala gedisan oo ku saabsan caafimaadkooda sida uu qorey wargeyska mirror. Natiijada daraasada ayaa muujisey in dadweynaha la wareystay oo ay la dhalatey gabadh noqdeen kuwo si wanaagsan oo cad uga waramay dareenkooda farxad iyo niyadwanaag. Prof Tony oo sameeyey baadhitaanka ayaa xusey in qofka haysta gabadh la dhalatey uu ka farxad badan yahay kuwa kale.

Daraasad 97

Xidhiidhka ka dhaxeeya diinta iyo caafimaadka

Cilmibaadhis cusub oo lagu baahiyey wargeyska telegraph ayaa shaaca ka qaadey in iimaanka diiniga ah uu dadka dareensiyo xaalad caafimaad oo aad u sareysa. Xafiiska tirakoobka qaranka ingiriiska ayaa soo saarey cilmibaadhis xidhiidh ka dhexaysiineysa caafimaadka iyo diinta. Xogta laga soo ururiyey dadka lagu sameeyey cilmibaadhistan oo ah da'da 16 jir iyo wixii ka weyn ayaa daaha ka feyday in dadka aan diin aaminsaneyn ay ku qanacsaneyn caafimaadkooda. Dhinaca yididiilada iyo mustaqbalka waxay daraasadu sheegtay in dadka diin aaminsani ay aad uga rajo fiican yihiin kuwa kale. Cilmibaadhista ayaa sidoo kale tibaaxdey in sigaar cabistu ay aad ugu badan tahay dadka alle diidka ah (mulxidiinta), 18% dadka bilaa diinta ah waa sigaar cab, halka ay buudiyiinta 17% ay sigaarka cabaan, muslimiinta 11%, kiristaanka 11%, hinduuska 5% yuhuuda 4%, siikha 2%.

Daraasad 98

Si aad u noqoto bilyaneer ka bilow tallaabada ugu horeysa jaamacadahan Haddii aad ku fikireyso inaad noqoto bilyaneer waxaa lagaaga baahan yahay inaad raacdo tallaabooyinka bilyaneerada guuleystey. Waxaana ka mid noqon kara tallaabooyinka inaad qaado dhabahoodii waxbarashada. Daraasad la sameeyey iyadoo la

adeegsanaya barmaamijka Debut ayaa tixraac ku sameeyey sooyaalka qofeed ee 851 bilyaneer isagoo helay liiska jaamacadaha ay ka baxeen dadka naftooda ku tiirsanasa-naadey isla markaana hantidooda gaadhsiiyey balaayiin doolar. Baadhitaano ayaa laga bilaabey majalada forbes ee sanadkii 2019-ka iyada oo la og yahay in 40% bilyaneerada caalamka in aysan jaamacado ka bixin. Hadaba waxaa halkan hoose ku xusan 13 jaamacadood oo ay ka baxeen qaar ka mida bilyaneerada caalamku :

- Harvad university 51 bilyaneer.
- Stanford university 43 bilyaneer.
- Harvard business school 20 bilyaneer.
- Columbia university 16 bilyaneer.
- Southern California university 14 bilyaneer.
- Moscow state university 13 bilyaneer.
- Fudan university 13 bilyaneer.
- American university of new York 13 bilyaneer.
- University of California los angeles 12 bilyaneer.
- Cornell university 11 bilyaneer
- Peking university 11 bilyaneer
- American university of Pennsylvania 11
- yale American university 11

daraasad 99

hadyadaha lama filaanka ah waxa ay ka farxad badan yihiin kuwa qofka la siiyo isaga oo og

daraasad dhawaan lagu sameeyey jaamacad ku taal koonfurta mareykanka kana qayb qaateen laguna wareystay 12,450 qof kuwaasoo da'doodu u dhaxaysey 18-25 , daraasada waxa u badnaa gabdho dhawaanahan guursadey . Daraasada waxa diirada lagu saarayey farqiga u dhaxeeya dumarka raggoodu siiyaan hadyado iyo kuwa aan la siin . waxaana la ogaadey in 80% ay ka farxad badan yihiin dumarka raggoodu siiyo hadyado

marka loo eego kuwa aan loo falin sidaas, sidoo kalena waxaa daraasada lagu ogaadey iney kasii farxad badan yihiin marka hadyada loogu keeno si lama filaana.

Daraasad 100

Raadka dalxiisku uu ku leeyahay qofka

Daraasad ay daabacdey Booking.com ayaa xogo looga dhageystay in ka badan 17000 qofood kuwaasoo ka kala socdey 17 dal, iyaga oo sheegay in dalxiiska uu ka farxad badan yahay wax walba xataa guurka iyo marka aad haysato caruur. Ku dhawaad kala badh 49% dadweynaha ayaa ku warceliyey in fasaxa uu iyaga siinayo farxad badan marka loo eego maalinta meherka halka in ka badan kala badh 51% ay doorbidayaan dalxiiska si ay waqti ula qaataan qofka ay xidhiidh la leeyihiin.

Halka 77% ay sheegeen in goorta ay helaan fasaxa shaqada isla markaana dalxiisayaan farxadoodu tahay mid sareysa marka loo barbardhigo inta ay joogi lahaayeen guriga .

Daraasad 101

Maxay dhallaanka ku biirineysaa haddii guriga looga hadlo in ka badan hal af ?

Daraasad cusub ayaa daaha ka qaadey in caruurta qoysaska ku hadla afaf kala duwan la qabsan karaan macluumaadka si dhakhso ah oo ka badan dhallaanka kale sida ay qortey wakaalada jarmalka. Baadhayaasha daraasada oo ay sameysay jaamacada Angelia Raskin ee UK ayaa tilmaamtey faa'idooyin badan oo caaruurtu ka dhaxlaan marka qoyska ku hadli karo hal af. Natijada daraasada ayaa qeexaysa in ku noolaan-shaha guriga looga hadlo laba af ay dhallaanka ka saacideyso la qabsiga macluumaadka cusub ka hor inta aysan baran hadalka. Ku dhawaad 120 cunug oo da'doodu udhaxeeyso 7 ilaa 9 billood ayaa ka qayb galey baadhitaanka. Dean D'sousa oo ka mid ah baadhayaasha ayaa xusey in natijadu tilmaameyso in dhallaanka ku kora guryaha looga hadlo afaf kala duwan ay si dhakhso ah ula qabsadaan deegaanka marka loo fiiriyo dhiggooda.

Daraasad 102

Waa maxay Sababta ay dad badani u jecel yihiin qaxwada ama shaaha ?

Daraasad cusub ayaa tilmaamtey iney jiraan waxyaabo badan oo lala xidhiidhin karo jacaylka dadka ee qaxwada. Baadhitaanka oo uu sameeyey shaybaadhka Lawrence Berkeley National Laboratory ee ku yaalla mareykanka ayaa lagu sheegay in dhaxal iyo deegaankuba kaalin ku leeyihiin jacaylka qofka ee qaxwada. Poul Williams oo ah khabii-rka sameeyey daraasada ayaa tilmaamey in deegaanka uu qofku ku nool yahay lagu tirin karo sababta koowaad ee ku riixaysa jacaylka qaxwada isaga oo intaa raaciyey in qofku noqon karo mid dhaxal ahaan uu ku abuuran yahay jacaylka qaxwada iyada oo la fiirinayo dhalashadiisa. Natiijada baadhitaanka ayaa laga helay in ka badan 4000 qofood oo laga wareystay hab-nololeedkooda iyo sida qaxwada u jecel yihiin.

Daraasad 103

Da'da bani'aadamku ugu farxadda badan yahay

Daraasad lagu sameeyey dalka ingiriiska oo ku saabsan da'da bani'aadamku ugu farxadda badan yahay ayaa shaacisey iney tahay da'da 33-jirka. Mareeg laga leeyahay dalka UK oo la yidhaahdo friends reunited , ayaa ogaatey in 70% dadka ra'yi qaadistan laga sameeyey ee ay da'doodu ka sareyso 40-jirka aaney faraxsaneyn islamarkaana nolol farxad leh ugu danbeysay 33-jirkoodii. Waxa kale oo ay mareegtii intaa ku dartey in dadka dunida ugu hantida badani shaqaysteen intii ay ku guda jireen da'da 33-jirka . Da'da 33-jirka waa xilliga uu qofku ugu awood,maskax iyo caafimaad badan yahay, dareemahana waxaa ku lamaanaada rajooyinka dhabta ah.

Daraasad 104

Oohinta iyo taahu waxay hoos u dhigaan xanuunka bukaanka.

Daraasad cusub ayaa waxa ay tilmaamtey in dadka bukaanka ah aan laga joojin taaha loona daayo si ay isaga maaweeliyaan xanuunka haya. Taaha ama oohinta uu sameeyo qofku marka uu dhaawac ama xanuun haleelo ayaa la ogaadey inuu hoos u dhigo xanuunka maskaxdana ka hor istaago in ay gaadho fariimaha sheegaya in qofku damqanaayo sida ay iftiimisey cilmibaadhis cusub oo ay sameysay jaamacad ku taalla dalka

Singapore. Dadka lagu tijaabiyey oo 56 qof ahaa ayaa la ogaadey iney marka ay taahaan uu ka yaraado xanuunku .

Daraasad 105

Faa'idada ay leedahay in loo seexo dhinaca midigta

Daraasad ay sameeyeen khubaro caafimaad ayaa lagu ogaadey faa'idooyinka ay lee dahay in dhinaca midigta loo seexo waxaana ka mida:

- huradada loo seexo dhinaca midigta waxay ka caafimaad badan tahay marka loo eego dhinaca bidixda oo loo seexo.
- Qofka hurdada ayaa uu ka dherga marka uu u seexo dhinaca midigta.
- Wadnuhu waxa uu sameeyaa foorar marka loo seexo dhinaca bidix .
- Neefsiga qofka iyo hawo qaadashada ayaa si wanaagsan u dhacaya haddii loo seexo dhinaca midigta.

Daraasad 106

Waxbarashadu waxay keentaa cimri dheeri

Kuliyada caafimaadka ee jaamacada yale iyo alamaba ee Birmingham ayaa daraasad cusub oo ay iska kaashadeen waxay ku ogaadeen in waxbarashada jaamacadu ay qofka dhaxalsiiso cimri dherer, iyadoo daraasado horena sheegeen horumar kasta oo qofku ka sameeyo waxbarashada inuu cimriga qofka dheereeyo. Cilmibaadhistan oo muddo 30 sano ah tijaabadeedana lagu sameeyey 5000 qof oo ku nool afar magaalo oo ku yaala mareykanka ayaa cilmibaadhayaashu ku ogaadeen in waxbarashadu tahay cimri dherer sii kordhaya markasta oo heerka aqooneedka qofku kordho, tusaale ahaan shahaadada koowaad ee jaamacada, shahaadada labaad iyo shahaadada PHD, xaqiiqda alle ayaa og.

Daraasad 107

Maxay ka siman yihiin bani'aadamka iyo xayaawanada naasleyda?

Daraasad cusub oo la sameeyey ayaa muujisey in xayawaanka dhediga ee naasleyda ay ka cimri dheer tahay kan labka taas oo ay kala sinmeen dadka . Waxaa cilmibaadhista oo lagu sameeyey 101 nooc oo xayawaanka naasleyda ah, waxaana la sheegay in

dhediga ay 60% ka cimri dheer yihiin labka taas oo ka dhigan celcelis ahaan ka cimri dheer yihiin 18.6%. Bani'aadamka ayaa la sheegay in dhediga ay 7.8% ka cimri dheer yihiin labka sida lagu daabacey daraasad ay soo saareen proceeding of the national academy of sciences .

Daraasad 108

Gabdhaha guurka ka daaha ayaa ka nasiib badan kuwa ded-dega u guurasada Daraasad lagu sameeyey labo wadan oo kale ah yugrayn iyo finland ayna sameeyeen saynisyahanno kala ah saddex reer yugrayna iyo saddex reer finland . Daraasada oo ay ku sameeyeen jaamacad ku taalla caasimada yugrayn waxaana kasoo baxdey natiijadan oo ah in dumarka ka daaha guurka ay ka nasiib badan yihiin kuwa sida deg-dega u aqal gala maadaama dumarka guurka ka daaha ay qabtaan shaqooyin muhiima, sida in ay kordhiyaan aqoontooda bartaana xirfado sida cunta karinta iyo cilaan saarka.

Sidoo kale waxay daraasadu sheegtay in dumarka guurka ka daaha ay waqti badan ku bixiyaan sidii ay ugu diyaar garoobi lahaayeen masuuliyada qoysnimo ee sugeysa marka loo eego dumarka dhakhsaha uguursada oo ay soo food saaraan caqabado aan loo diyaar garoobin, taas oo keenta inuu dhakhso ku burburo guurkooda in badana ayna ka fiirsan cida ay nolosha la wadaagayaan.

Daraasad 109

Dadka isticmaala ookiyaalaha akhriska ayaa ka caqli badan kuwa aan isticmaalin Daraasad lagu sameeyey wadanka UK ayna sameeyeen cilmibaadhayaal ka socda jaamacad ku taalla koonfurta wadankaas ayaa lagu ogaadey in dadka isticmaala ookiyaalaha akhriska ay caqli badan yihiin kuwa aan isticmaalin 40%, waxayna baadhitaan qoto dheer ku sameeyeen hidda siyadayaasha dad ka badan 44,480 qof . Cilmibaadhayaashu waxay lee heleen in dadka caqliga lagu yaqaan 30% ay lahaayeen hidda sidayaal tilmaamaya iney ubaahan yihiin ookiyaalaha akhriska si ka badan kuwa garaadkoodu hooseeyo . Waxay cilmibaadhayaashu sidoo kale sheegeen in dadka badanka qaata oo aan ka tegin ookiyaalaha akhriska ay leeyihiin maskax aad u fikirta isla markaana la timaada hal abuur guuleysta .

Daraasad 110

Barta ugu kulul jidhka aadanaha oo la helay

Cilmibaadhayaal ka tirsan jaamacada paris ayaa helay xubinta ugu heerkulka badan jidhka aadanaha uu heerkulkeedu gaadhayo 50 degree Celsius waana Mitochondria oo ah halka ay tamarta ka helaan dhammaan unugyada nool ee jidhka aadanaha. Ilaa iyo waqti dhow waxaa loo haystey in kuleylka heerkaa le'eg aaney suurtagal ka aheyn in jidhka aadanaha gudihiisa laga helo . Dhammaan naasleyda waxay isku heerkul ka yihiin beerka,maskaxda iyo xubnaha kala duwan ee gudaha jidhka, marka laga reebo iniinta xiniyaha ragga oo iyadana heerkulkeedu aanu dhaafsiisneyn 34 degree Celsius . Cilmibaadhayaasha ayaa qiyasey heerkulka xubno kala duwan ee jidhka, iyadoo daraasadan suurtagal ka dhigey milanka Fluorescence oo uu shucaaca uu bixinaayo ay kala duwan tahay heerkul kasta.

Daraasad 111

Da'da raggu ugu badan yihiin iney xaasas kale raadiyaan

Sida daraasado kala duwan sheegayaan 60% ragga ka weyn 45-jirka ayaa u badan iney raadiyaan xaasas kale oo cusub. Sidoo kale daraasad ay sameysay jaamacada New Hampshire ayaa lagu ogaadey ragga ayaa ka doonis badan 7% dumarka xagga xidhiidhka lamaanaha. Daraasada ayaa sabab uga dhigtay in ragga iyo dumarku ay ku kala duwan yihiin qiimeynta ay sameynayaan. Tusaale ahaan dumarku ma sahlana in ay ka tagaan ragga u wanaagsan caruurta ay aabaha u yihiin sidoo kalena dhaqaalahoodu uu wanaagsan yahay halka raggu aysan eegin oo keliya ayna doonayaan marka cimrigoodu uu sii kordho in ay wax sii badsadaan uun.

Daraasad 112

Yaa codsada furiinka inta badan ragga mise dumarka ?

Khubaro ka tirsan jaamacada Michigan ee ku taalla mareykanka ayaa sameeyey cilmi-baadhis ku aadan sababaha keena furniinka iyo cidda masuulka ka ah ragga & dumarka. Cilmibaadhayaasha ayaa su'aalo weydiiyey ilaa 355 qof oo isugu jira rag iyo dumar, waxayna inta badan su'aalaha ku saabsanaayeen khilaafka ka dhasha xidhiidhka ka

dhaxeeya labada isqaba. Natiijada kasoo baxdey su'aalihii la weydiiyey 355 qof, ragga ayaa ku jawaabey in khilaafka ka dhex dhasho lamaanayaasha ay kala leeyihiin kala badh halka inta kalena ay ku eedeeyeen dumarka, halka dumarkii su'aalaha la weydiiyey ay sheegeen in dumarku ay muujiyaan qanacsanaan badan marka loo eego nolosha guurka. Iyadoo xaaladu sidaas tahay ayaa ay hadana daraasadu sheegtay iney codsiyada ugu badan ee furiinka ay gudbiyaan haweenka iyagoo ku laba jibaarmaya kuwa ay gudbiyaan raggu. Daraasada ayaa sheegtay iney haweenka gudbiyaan codsiyada ugu badan ee furiinka ku micneysay ineysan raggu dooneyn iney wax ka badalaan habdhaqankooda, sidoo kalena aysan diyaar u aheyn iney sameeyaan tanaasul lagu ilaalinayo nolosha ay la wadaagayaan xaasaskooda. Daraasada ayaa sidoo kale lagu ogadey iney haweenku cabasho la kulmaan bilowga xidhiidhka guurka in ka badan kuwa ay raggu la kulmaan, iyadoo ugu danbeyn sababta furriin .

Daraasad 113

Yaa is jecel lamaanayaasha murma iyo kuwa aan marna doodin ?

Daraasado macnawi ah (psychological studies) oo la sameeyey ayaa muujinaya in xirii-rada bilaa muranka ah ee degani ay muujinayaan is xiiseyn la'aan iyadoo xiriirada ay lamaanayaashu doodaan ay muujinayaan in labada qof isjecel yihiin sida ay daraasadu sheegayso. Sida uu helay web nooca lagu haasaawo 44% lamaanayaasha is qaba ayaa isku raacey in dagaalka iyo muranka ka dhex dhaca lamaanuhu u gacan ka geysto "inuu furnaado khadka wada hadalku," ayna taasi muujineyso is daneyn. In la isu qoslo iyadoo aan dhab aheyn si uu qofba qofka kale uga ilaaliyo in la is qabsado ayaa daraasadani sheegaysaa in marka danbe ay keento caajis iyo xiriirka oo burbura marka ay badato xumaanta aan la isu sheegayn ee niyada la iskugu hayo, waxaana muhiim ah in xal la raadiyo halkii dareenada la xakameyn lahaa . Dana Ward oo xidhiidhada ka talo bixisa ayaa lafa gurkeeda ku sheegtay: "in dagaalku uu caadi yahay, iyadoo laakiin soo jeedisey in ismaandhaafku uu noqdo waxmicne sax ah ku fadhiya, balse aan guud ahaan in la dodo loo arkin wax xidhiidhka u xun". Yeelkeede, waxaa lasoo jeedinayaa in si kasta iyo wax kasta oo dhaca, laga fogaado aflagaadada, doodaha xushmad darrida ah, dadka kale oo la isbarbardhigo, wixii horey udhacay oo lasoo qodqod iwm, lagana

doodo wax la taaban karo, six al iyo xuduudo looga sameysto. Qoraaga buuga the starter marriage and the future of matrimony, Pamela Paul, ayaa sharaxeysa: “is qaadashada astaamaha shakiga ah, sida waxa uu qofku rumeysan yahay, wixii niyadiisa ku jira iyo qiyamkiisu waxay soo baxaan marka la dodo, waayo waa xilliga uusan qofku qarsan Karin dareenkiisa” ayey tiri Pamela.

Daraasad 114

DNA oo lagu ogaan karo heerka aqooneed ee caruurtu tiigsan karto

Daraasad cusub ayaa lagu baahiyey in tijaabada dhiigga ee DNA lagu ogaan karo in caruurtu ay ku safaadayaan oo ku dhibtoonayaan waxbarashada iyo in kale, ilaa ay ka gaadhayaan 16 sano. Cilmibaadhayaasha ayaa diirada saarey hanaanka waxbarasheed ee dhallaanka yar-yar, iyadoo looga gol lahaa saameynta iyo xidhiidhka ka dhaxeeya DNA iyo waxbarashada caruurta. 10% awoodda waxbarasho ee caruurta da’doodu ay ka hooseyso 16 sano ayaa lagu xaqiijiyey daraasada in ay ku xidhan tahay DNA. Saskia Selman, oo ku takhasustay cilmi nafsiga kana tirsan king’s college, ayaa tiri “waxaan aamin sanahay in caruurta darajooyinka ay waxbarashada ka gaadhi karaan lagu ogaan karo DNA”. Inkasta oo keliya 10% DNA la xidhiidhto hab korodhka awoodeed ee waxbarashada sida cilmibaadhista lagu ogaadey, hadana qolyaha daraasada sameeyey ayaa qaba in ay tahay qiyaas wax walba lagu cadeyn karo.

Darasad 115

Sidee si fudud ugu seexan kartaa ?

Daraasad cusub oo laga sameeyey wadanka mareykanka ayaa waxa ay daboolka ka qaadeysaa in qorista liiska hawlaha aad berrito qaban doonto ay kaa kaabi karto 15 daqiiqo gudahood in aad hurudo ama seexato. Hogaamiyaha daraasadan Dr Micheal Sculin, ayaa gabagabadii baadhitaanka ka dib waxa u cadaatey in 57 ka mid ah ka qayb galayaashii oo qorta liiska hawlihii ay qorsheeyeen ku seexdeen 15 daqiiqo gudahood marka la barbardhigo kooxda labaad oo qoratey liiska hawlihii u hirgaley inta uu san seexan habeenkaas. Daily mail ayaa sidaas sheegtay in kormeeraha cilmibaadhistan uu sharaxey qorista hawlaha berrito ku horyaala kaa caawinayaan iney la dagaalamaan

welwelka,baqdinta iyo fekradaha xun ee shaqada maalinta xigta, islamarkaana dhamm-aantood kaa kaabayaas xasilka maskaxda.

Daraasad 116

Daaqada oo la xidho maalintii oo sababta caafimaad darro

Cilmibaadhis cusub oo laga sameeyey jaamacada Oregon ee dalka mareykanka ayaa sheegtay in ku dedaalidda nadaafadda daaqadaada iyo ka rogidda daaha maalintii oo dhan ay kaa kaabayaas caafimaadkaaga. Waa fal-gal togan ilayska ka imanaya qoraxda ee ku dhacaya hoygaaga ayey daraasadu leedahay, iyadoo iftiinkaasi leynayo bakteeriyada ku dhex faafta mugdiga. Baadhayaasha ayaa cadeeyey 12% in bakteeriyadu ay awood u leedahay iney ku dhex noolaato qolalka mugdiga ah ee aan loo furin ileyska qoraxda.

Waxyaabaha laga welwelo oo daraasaddu sheegayso ayaa ah in bakteeriyadaan ay karto iney Taranto, haddii aan lagu dedaalin cidhibtirkeeda. Cilmibaadhista ayaa waxa ay cuskanaysaa natiijooyin laga yaabey kadib markii 90 maalmood goob lagu hayey nudayaal laga qaadey dhowr iyo toban qol oo mugdi ah. Khubarada ayaa leh waxyaabaha ka dhasha qolalka cadceeda qaban waa suurtagal in laga qaado xanuunada dhimirka, balse geesta kale waxay tilmaameysaa daraasaddu in looga hortagi karo iney tahay keliya in ileyska qorraxda aan la moogaan.

daraasad 117

hab nololeedyo kaa dhigi kara qof faraxsan

khubaro ayaa daaha ka qaadey dhowr hab iyo tallaabooyin qofka ka dhigi kara mid faraxsan islamarkaana aan dareemin walwal iyo walaac badan. Haddii ay farxaddu tahay baahi kaa maqan oo aad deris la noqotey walwal, waxaa kugu filan inaad sameyso tallaabooyinka soo socda si aad u noqoto qofka aad dooneyso.

- Tamarta oo la cusbooneysiyo : tani waxay noqon kartaa inaad sameyso dhaqdhaqaaq kasta oo aad ku dareemeyso raaxo iyo nasiino,waxaa ka dhalanaya unugyo cusub oo xagga neerfaha ah oo ku caawinaya sida ay sheegeen baadhayaasha machadka collage london .
- Tartan oo la sameeyo: daraasad lagu sameeyey Scotland ayaa lagu ogaadey in ciyaaraha oo lagu tartamo sida kubadda cagta iney xoojiso kalsoonida dadka qaba

cudurada nafsiga ah. Taa macnaheedu waa in mar kasta aad tartanka ka qayb gasho iney kordhineyso kalsoonidaada nafeed.

- Beeraha oo laga shaqeeyo: shaqooyinka beeraha oo aad qabato waxa lagu tirin karaa hab ka mida hababka lagu dhimi karo welwelka badan ilaa 20% sida ay muujiyeen baadhitaano hore.
- Deegaan doog leh oo aad ku noolaato: baadhayaasha jaamacada qaranka Taiwan ayaa sheegay in 48 saacadood oo aad ku qaadata hawdka ama deegaanada dooga leh iney yareynayso welwelka iyo daalka, si gaara waxaa loo xusey haweenka da' dhexaadka ah.
- Shaqada oo aad lug ku tagto: shaqada oo aad lug ku tagto intii aad gaadhi raaci laheyd waxay kaa badbaadineysaa khatarta walwalka badan. Daraasad hore ayaa bidhaamisay in kaxeeynta gaadiidka muddo ku dhow 90 daqiiqo iney qofka ku reebeyso daal iyo walwal.
- Cunista xalwadda iyo macmacaanka: dalka Australia baadhitaan ka qayb galeen 650 qofood ayaa cadeeyey in xalwadda oo qoyska loo diyaariyo in kaalin wanaagsan ku leedahay dhimista walwalka. Waxaa lagu sheegay sababta maadooyinka ay xalwada ka kooban tahay oo ka weecinaya walbahaarka badan.

Daraasad 118

Goorta ugu haboon inaad tagto furaashka si aad u hesho hurdo wanaagsan haddii aad dooneyso inaad u muuqato si wanaagsan, waxaad haysataa waqti haboon oo aad tagi karto furaashka si aad u hesho hurdo kugu filan. Baadhitaan ay sameysay Sealy ayaa muujiyey in celceliska hurdada qofka looga baahan yahay iney noqoto 9 ilaa 10 saacadood habeenkii waxay ka dhigeysaa qofka mid muuqaal wanaagsan. Dhaxalka hurdo kugu filan waa in muuqaalka noqdaa mid ifaya islamarkaana ah sida ugu wanaagsan. Waqtiga ugu haboon oo ay tahay inuu qofku uu tago furaashka uu ku seexanaayo ayaa ah 9:45 habeenimo sida laga soo xigtey daraasada. Nill Robinson oo ah khabiir dhanka hurdada ayaa xusey in dad badani fududeystaan hurdada habeenkii oo mar kasta saameyn togan ama taban ku leh firfircoonida qofka.

Daraasad 119

Shukulaatada oo waxtar u leh dareenka maqalka

Daraasad lagu daabacey majalada Nutrients ayey saynisyahanada kuuriyada koonfur-eed ku sheegeen in shukulaatada ku jirto maado waxtar badan u leh maqalka. Xogtan ayaa la ogaadey dhowr baadhitaan oo la sameeyey intii u dhaxeysay 2012-2013 sida laga soo xigtay saynisyahanada. “waxaan xaqiiqsaney in dadka jeclaa islamarkaana si joogta ah u qaadan jirey ineysan la kulmin dhibaatooyin dhanka maqalka ah marka ay gaadheen da’da fog”. Khatarta ah inuu qofku beelo dareenka maqalka inta u dhaxeysa 40 ilaa 64 sano waa mid ku yar dadka isticmaala shukulaatada. Baadhayaasha ayaa xusey in shukulaatada ka hortag u tahay xanuuno badan oo saameeya maqalka, sidaa darteed qofka si joogta ah u isticmaala ma aha mid unugul cudurada ku dhaca maqalka.

Daraasad 120

Yaa ku horeeya garashada tilmaamta waddooyinka ragga iyo dumarka?

Khubaro isugu jira ingiriis iyo ruush ayaa si wada jira u sameeyey daraasad si ay u ogaadaan awoodaha garashada waddooyinka iyo tilmaamaha goobaha furan cidda ku wanaagsan ragga iyo dumarka. Cilmibaadhistan waxaa ka qayb galey 3-kun oo qof da’-dooduna udhaxeysa 19-20 jir, oo su’aalo toos ah laga weydiiyey internet-ka laguna tijaabinayey fikradooda oo xiriir la leh aragga fahamka, fahamka waaqica iyo garashada tilmaamta waddooyinka saxda ah ee goobaha furan. Ntijiada daraasadan ayaa muuji-neysa in ragga ay celcelis 16% ahaan ka sareeyaan dumarka garashada waddooyinka.

Daraasad 121

Sida jacaylku u saameeyo maskaxda bani’aadamka

Saynisyahano u dhashay shiinaha, ayaa cilmibaadhis ku sameeyey sida jacaylku u saameeyo maskaxda qofka, waxaaney sheegeen in dadka jacaylku hayo ay qaybo badan oo maskaxda ka mida aad u shaqeeyaan, marka loo eego qofka aan wax jeclaan amma hore u soo marey jacayl oo ka bogsadey. Cilmibaadhayaashu waxay sheegeen in qofka jacaylku ku cusub yahay ay maskaxdiisu aad u firfircoon tahay, dhiirigelin badan iyo inuu dhaqdhaqaaq badan sameeyana u horseedo. Daraasadu waxay sheegtay in lamaanaha marka midba midka kale uu aad u daneeyo ay sabab u tahay qaybaha maskaxda ee shaqaynaya oo keena inuu aad uga fikiro qofka kale, halka qofka aanu jacaylku weligii

ku dhicin ay qayb keliya oo maskaxda ah firfircoon tahay. Prof xiaochu zhang oo ka socdey jaamacdad sayniska iyo teknoolajiyada ee Hefei ee dalka shiinaha ayaa sheegay in daraasadoodu soo bandhigtey caddeyn muujisey in qaybo badan oo maskaxda ay firfircoonaadaan qofka jacaylku ku dhaco. Cilmibaadhista oo ay ku daabaceen jariirada frontiers ee neerfisyada habdhiska dareemada neerfisyada bani'aadamka ka faalloota ayaa, lagu xusey in dadka qofka ay is jeclaayeen kala xidhiidh furmaan amma aan weligii jacayl ku dhicin qayb ka mida maskaxdu shaqeyso oo qaybaha kale ka firfircoon tahay. Natijada baadhitaanka kasoo baxdey waxay iftiimisey saameynta uu jacaylku ku leeyahay maskaxda, waxayna khubaradu baadheen maskaxda 100 qof oo rag iyo dumar isugu jira oo ka tirsan jaamacada Chongqing, qaybteeda cilmibaadhista. Ardeyda ayaa loo kala qaybiyey saddex qaybood oo kala ahaa qaar wax jecel, qaar xidhiidh jaceyl oo ay lahaayeen ka burburey waqtigaas uun iyo koox aan weligood waxba jeclaan. Waxay khubaradu ogaadeen in dadka jacaylku hayo maskaxdoodu aad u firfircoon tahay, gaar ahaan qaybta isku xidha shaqada maskaxda, gaar ahaan qaybta la yidhaahdo Caudate Nucleus, amygdale iyo Insula oo ah qaybaha maamula in maskaxdu noqoto mid firfircoon oo shaqdeedu badato. Dadka iyagu xidhiidhkooda jacayl muddo yar ka hor uun burburey, waxa aad u shaqeysa qaybta rajada iyo xusuusta, inta badana maaha qaar firfircoon, halka dadka aan weligood wax jeclaan aan maskaxdoodu ka fikirin waxyaabaha farxadda & firfircoonida ah ayna yihiin dad aad u adag sida cilmibaadhistu xustey.

Daraasad 122

Ragga oo kaliya: da'da ugu habboon ee caruur lagu dhalo

Daraasad cusub oo ay dhawaan sameysay jaamacada rugters university oo ah jaamacad dawladeed oo dhanka cilmibaadhisayada xoogga saarta, ayaa daahrogtey in ragga ay waajib ku tahay iney caruur dhalaan 35-jirkooda ka hor, si ay uga dheeraadaan khatarta ah iney dhibaato u geystaan caafimaadka xaasaskooda iyo caruurtooda. Cilmi-baadhayaashu waxay ogaadeen in raggu ay dumarka la mid yihiin oo ay jirto saacad biologic ah oo waqtiyeysan oo ay wanaagsan tahay iney caruur dhalaan. Kadib markii 40-sano oo xidhiidh ah wadeen daraasadan, waxay soo saareen natijada ah in ragga da'doodu ka weyn tahay 45-sano ay yaraato tayada bacrimintooda dumarka oo ay hoos

u dhacdo, aarintaasi oo dhankeeda keeneysa in xaaskooda ay ku dhacdo khatarta dhiig karka la xidhiidha uurka, cudurka sonkorowga, iyo dhalmada xilligeeda ka horeysa. Sidaas oo kale waxaa cadaatey in caruurta ay aabayaashoodu ay weyn yihiin ay ku badan tahay khatarta ah iney dhashaan waqtigooda ka hor amaba ay riximka hooyad-dood ku geeriyoodaan, miisaankooda oo hoos u dhaca mashaakil dhanka wadnaha la xidhiidha oo ay unugul yihiin, ceebo dhanka dhalan rogga jirkooda, kansarka caruurta iyo cudurka autismka oo ku badan. Cilmibaadhayaashu waxay aaminsan yihiin in sababta saameyntan taban ee aan wanaagsaneyn u keeneysaa ay tahay hormoonka testosteronum oo marka cimriga qofku uu kordho yaraada, arrintaasi oo tusaale u ah in uurka xilli hore ee uu aabuhu uu waqti hore caruurta dhalo ay yareyso khatarta caafim-aad ee hooyada iyo dhallaanka.

Daraasad 123

Da'da haweenku ugu qurux badan yihiin

Khubaro mareykana ayaa cilmibaadhis ay sameeyeen ku xadideen da'da ay gabdhuhu ugu qurux badan yihiin, dumarku waxay ugu soo jiidasho badan yihiin marka ay gaadhaan 38 sano iyo 9 bilood. Khubaradan ayaa intaa waxay sii raaciyeen in dumarka marka ay da'doodu dhexdhexaadka tahay ay yihiin kuwo soo jiidasho badan, sababtuna waa kalsoonida dhanka xidhiidhkooda caadifadeed oo xasiloon.

Intaa waxaa sii dheer iney lee yihiin dhammaan xirfadaha lagama maarmaanka ah ee raggoodu uga baahan yihiin. Dhanka kale khubarada cilmiga bulshada ee dalka ingiriiska ayaa waxay sameeyeen ra'yi uruurin ay ka qayb galeen 2000 qof oo rag iyo dumarka isugu jira, iyadoo ujeedkuna ahaa in la xadido da'da haweenku ugu qurux badan yihiin ra'yi uruurinta ayaa lagu sheegay in da'da 31 ay tahay tan ay dumarku ugu quruxda badan yihiin. Ragga daraasadan ka qayb galey ayaa sheegay in dumarku markii ay da'daa gaadhaan ay u dhaqmaan si caqli badan oo kalsoonida ay naftooda ku qabaan ay aad u kororto.

Daraasad 124

Toban sababood oo raggu guurka uga raagaan

Menelaos Apostolou oo ah caawiye professor facult-ga humanities, sococial and law ee jaamacda Nicosia ee Cyprus, ayaa sameeyey daraasadan ka hadleysa sababaha raggu ay doobnimada ugu raagaan isaga oo su'aal soo dhex dhigey akhristayaasha website-ka "Redit", su'aashu waxay u dhaceysaa sidan "dhalinyaro maxaad la guursan la'dihiin" waxaana kasoo jawaabey 20,207 waxaana laga sii xushey 13,429, iyadoo intaana laga sii xushey 6,794 waxayna noqdeen jawaabahoodu sidatan:

- Muuqaalkooda oo aan soo jiidasho laheyn.
- Kalsooni darro.
- Ku dhac la'aan iyo inaanu rabitaankiisa sheegan Karin.
- Inaanu dan ka laheyn guurka.
- Haasaawaha oo aanu garaneyn.
- Gooni usocodnimo iyo qof bulshaawi aheyn.
- Inuu xidhiidh hore kasoo fashilmey.
- Jaceyl hore oo ka dhicisoobey.
- Dumarka doobka ah oo yar.
- Buurni.

Daraasad 125

Caruurta ugu caafimaad badan adduunka

Daraasad ay sameeyeen saynisyahano reer Australia ah kuna sameeyeen 1.1 milyan oo caruura da'dooduna u dhaxeeyso 9 ilaa 17 sano oo kala jooga 50 wadan ayaa lagu ogaadey in caruurta Tanzania yihiin caruurta ugu caafimaadka badan adduunka oo dhan. Caruurta ka qayb qatey daraasadan ayaa lagu xujeeyey iney jimicsadaan labaatan mitir si loo qiimeeyo faydada qabka jidhkooda. Grant Tomkinson oo ka mid ah dadkii hogaaminayey cilmibaadhayaasha jaamacada university of south Australia ayaa barmaamijka BBC-da ee News day u sheegay in sababta ay caruurta Tanzania kaalinta ugu horeysa u galeen ay tahay iney ka jimicsi badan yihiin caruurta ay isku da'da yihiin.

Caruurta Tanzania ee kaalinta koowaad galey waxaa kusoo xiga caruurta dalalka Iceland, Estonia, Norway iyo Japan. Caruuta dalka Mareykanka ayaa ka mid noqdey kuwa kaalmaha ugu hooseeya ku jira.

Daraasad 126

Saddexda dawladood ee laga helo 80% dheemanka adduunka

Daraasad la sameeyey ayaa lagu ogaadey in wadamada Ruushka, Congo iyo Botswana ay leeyihiin 80.6% keydka dheemanka ee adduunka. Ruushku waxa uu leeyahay keydka ugu baaxadda weyn adduunka waxaana uu heystaa 650 milyan oo carats oo u dhigma 52% keydka adduunka. Congo ayaa ku jirta kaalinta labaad oo waxay haysataa 150 milyan oo carats oo u dhigma 13% ee keydka adduunka, halka Botswana ay leedahay keyd gaadhsiisan 90 milyan oo carats oo dheeman ah. Keydka caalamiga ah ee dheemanka adduunka waxa uu gaadhayaa ku dhawaad 1.1 bilyan malyuun oo carats.

Daraasad 127

Sababta ay dumarku uga cimri dheer yihiin ragga

Khubarada sayniska ee jaamacada California ayaa tilmaamey in kala duwanaanshaha dhanka cimriga ee ragga iyo dumarka uu salka ku hayo arimo la xidhiidha hidde-sidayaasha genetics-ka. Sida ay khubaradani sheegayaan, arrimo khuseeya genes-ka ayaa xadeeyey gaabka weyn ee u dhaxeeya labada jinsi iyo heerka cimrigooda. Inta badan shaqooyinka jidhka iyo maskaxda waxey xidhiidh la leeyihiin kala duwaanshiyo dhanka gene-ka ah ee labada jinsi, arrintaasi oo kaalin muhiima ka ciyaareysa cimri dhererka, raggu waxay lee yihiin gene loo yaqaano chromosome Y, halka ay dumarkuna leeyihiin chromosome X. Chromosome-ka dumarka waxa uu la gaar yahay waa labanlaab XX, waana arrinta keeneysa dhanka cimriga labada jinsi ee ragga iyo dumarka. Khubaradan waxa u suurtagashey iney abuuraan chromosome XY, iyagoo gene-ka labka ku ladhey kan dhedigga. Kubaradani waxay si gaar ah ula socdeen xaalada tiro jiir ah oo tijaabo lagu sameynayey oo chromosome-kooda la isku ladhey oo XY uu isugu jiro, waxaana la arkey in jiirka genes-kaa cusub leh cimrigiisu uu kordhey. Si kastaba, natiijada daraasada ee khubarada u soo baxdey waxey noqotey in hidaha

sidaha iyo genes-ka ay xidhiidh weyn la leeyihiin xadeyna celceliska cimriga labada jinsi ee ragga iyo dumarka.

Daraasad 128

Xilligee qofku ka baxaa dhalinyaranimada kuna biiraa odayaasha?

Daraasad kasoo baxdey jaamacada Kent British, qofku marka uu gaadho da'da 35 jirka ma ahan oo keliya da'da dhalinyaranimada looga baxo waa da'da ragga iyo dumarkuba ay noqdaan kuwo kelinimada jecel dumarkuna lumiyaan xiisaha. Waa xilliga uu qofku karaahiyeyso shaqadiisa, waana sida lagu ogaadey ra'yi uruurin ay sameysay shirkadda "Robert huff" oo human resources ka shaqeeya gudaha ingiriiska. Daraasado kale oo la sameeyey ayaa lagu ogaadey in da'da dhexdhexaadka ah ee soddomeeyada uu yahay xilliga uu kordho baahiyaha dhanka qoyska iyo masuuliyadda maaliyadeed oo keeneya mashaakilaad dhanka shaqada iyo gurigaba. Si kastaba, ha cabsan maxaa yeelay dhalinyaranimada dhabta ahi waa caqliga isagaana lagu duqooba, waxaase u muhiim ah marka aad gaadhto 35-jirka inaad caafimaadkaaga si gooni ah u ilaaliso noloshaadana aad si wanaagsan u xakameyso maadaama dhalinyaranimadii aad si dhab ah uga baxdey.

Daraasad 129

Jacaylku waxa uu u wanaagsan yahay caafimaadka dumarka

Cilmi-baadhayaal ka tirsan jaamacada California ee gudaha Los angeles, ayaa daraasad ku sameeyey dhiigga 47 gabdhood oo xidhiidh cusub oo labo sano maraya soo bilaabey. Cilmi-baadhayaasha ayaa waxay si gaar ah ula socdeen genetic(hidaha) dumarka jacaylka qaadey ee ku faraxsan lamaanahooda, waxay daahrogeen in jacaylku ku dhaca naftooda oo kaliya aaney saameyn ku yeelaneyn ee jidhkooduna uu difaac wanaagsan yeelanayo. Waxay ka ogaadeen daraasadoodaan cajiibka ah in haweeneydu marka ay jacayl qaado uu jidhku soo saarayo gene lagu magacaabo Interferon, waana kan masuulka ka ah oo soo saara antivirus jidhka difaac u ah, waana booratiin uu jidhku soo saaro caado ahaan oo kula dagaallamo cudurada. Khubaradu waxay si gaar ah ula socdeen heerka isbedelka interferon-ka iyo hadba halka uu marayo xidhiidhka lamaanaha,

waxay arkeen haweenkii xidhiidhkooda jacayl uu xumaadey inuu hoos u dhacey heerka booratiin-ka la dagaalama virus-ka ee jidhka dumarku uu soo saaro. Khubaradu waxay si cad u sheegeen in korodhka interferon-ka iyo dhanka dumarka xilliga ay jacaylka qaadaan aan weli si dhab ah loo ogeyn, waxayna soo hindiseen iney suurtagal tahay diyaargarowga jidhka ee bacriminta inuu yahay halka ay sirtu ku jirto, arrintaas oo ka dhigeysa iney aaminaan in ragga iyo dumarku ay ku kala duwan yihiin dhanka genetic-ga marka uu jacayl ku dhaco.

Daraasad 130

Isbedelka cimilada adduunka ayaa saameyn ku yeelan kara dhalashada caruurta ee lab iyo dhedig

Saynisyahano ka tirsan machad ku yaalla japan ayaa waxay shaaciyeen in isbedellada iyo musiibooyinka cimilada iney saameyn ku lee yihiin dhalashada caruurta, iyadoo wiilashu yihiin kuwo unugul, sida laga soo xigtey baadhayaasha duruufaha xun xun ee cimilada ayaa saameeya caruurta, waxaana si gaar ah loo xusey in sababta dhalashada wiilashu ay u yar tahay loo aaneyn karo isbedelka cimilada. Saynisyahanada ayaa baadhey deegaano ay ka jiraan duruufo dhinaca cimilada, Waxaana u soo baxdey in dhalashada jinsiga lab ay yaraato marka ay dhacaan musiibooyinka dhinaca cimilada, waana sababta jinsiga lab uga yar yihiin jinsiga dhedig.

Daraasad 131

In qofka uu jacayl ku dhaco ilbidhiqsi waqti ka yar ayey ku qaadataa Daraasad cusub oo laga sameeyey soo jiidashada lamaanaha suuragal ah, ayaa lagu sheegay in jacaylku si uu qofka ugu dhaco uu qaato in ka yar 1/3 ilbidhiqsi (ilbidhiqsi saddex loo qaybiyey qayb ka mid ah), waa si ka deg deg badan il isku qabadkeed, saynisyahanada Neuroscientist ah ayaa waxay lee yihiin, in ragga iyo dumarku tilmaansadaan qofka kadib 244 Milliseconds, kadib soo jiidashada waxay go'aan ka gaadhaan 59 Milliseconds oo qudha. Daraasada waxaa laga dab qatey baraha bulshada, gaar ahaan whats app-ka Tinder la yidhaahdo ee ballamaha. Koox ka tirsan culumada psychologist oo uu hogaaminayo prof Claus Christian Carbon oo ka tirsan jaamacda

Bamberg ee dalka jarmalka, ayaa waxay si gaar ah u eegeen shaqada maskaxda 25 ardey jaamacadeed oo lasoo hor dhigey 100 sawir, si ay ukala doortaan. Prof Carbon waxa uu sheegay in xawaaraha qiimeynta doorashada qofka ay tilmaameyso in dadka “ay si xoog ah ugu tiirsan tahay sexual stereotypes”, dadka ay u arkaan iney soo jiidasho badan yihiin.

Daraasad 132

Jacaylka uu ninku u qabo xaaskiisa waxa lagu ogaan karaa baadhitaano dhinaca dhiigga

Cilmibaadhis cusub oo lagu sameeyey gudaha mareykanka ayaa lagu sheegay in jacaylka uu ninku xaaskiisa u hayo lagu ogaan karo baadhitaano dhinaca dhiigga gaar ahaan marka la baadho hormoonada uu jidhka ninku soo daayo kuna daro dhiigga, isla markaana lagu xaqiiqsan karo in jacaylka haya uu yahay mid dhab ah iyo sidoo kale inuu yahay mid ku xidhan daneysi, halka dumarka hormoonada ka yimaada oo keliya marka ilmaha jaqsiinayaan, taasoo muujineysa iney ku kala duwan yihiin ragga iyo Dumarka. Waxay daraaseeyeen baadhitaano lagu sameeyey 136 dhalinyaro kuwaas oo da’doodu u dhaxeeyso 20-30, waxaana lagu ogaadey in kuwa jacaylka dhabta ah hayo iyo kuwa jacaylka daneysiga hayo iney ku kala duwan yihiin baadhitaano lagu sameeyey qaybaha dheecaanada, isla markaana uu jidhku ku sii daayo dhiigga. Hormoonada daraasadu sheegtay ayaa la sheegay in dhalinyarada haasaawaha ku jirta ay ku kacaan, isala markaana adeegsadaan si ay ugu soo jiitaan dumarka, iyagoo ka beensheegaya jacaylka.

Daraasad 133

Dumarka toosa aroortii oo kaga khatar yar dhiggooda kansarka ku dhaca naasaha Cilmibaadhis cusub ayaa seegtay in haweenka toosa aroortii ay kaga Qatar yar yihiin kuwa kale kansarka ku dhaca naasaha. Daraasadan oo ay sameeyeen baadhayaal ka tirsan jaamacada Bristol ee dalka ingiriiska ayaa muujisey in haweenka fir-fircoon aroortii ay ixtimaal ahaan ka hooseyso heerka asiibidda laab bararka xun taas oo qiyaas lagu sheegay keliya 48%. Daraasadu waxay cadeysay in hurdada oo badata (todoba ilaa

sided saacadood) maalintii ay kordhin karto in dumarka uu asiibo kansarka naasaha 20% saacad walba oo dheeraad ah. Khubaradu waxay lee yihiin fasiraada arrintan waxay u laabaneysaa dumarka, halkaas oo aad arkeyso haweenka ku fir-fircoon shaqada aroortii iney lee yihiin xilli hurdeed joogto ah, halka kuwa dib u dhigta shaqada ay goor danbe oo habeenkii ay shaqo ku gaadhaan dabadeetana ay ka cabtaan hurdo la'aan, taas oo ka qeyb ka ah walxaha kordhiya khatarta kansarka naasaha asiiba. Baadhayaashu waxay sheegeen in dhafarka ilaa goor danbe oo habeenkii ah ay waxyeeleyn karto saacadda maamusha maskaxda haweeneyda, taas oo siyaadineysa khataraha waxayna ka turjumeysaa qoraalada daraasado hore loo sameeyey oo lagu ogaadey in shaqaalaha habeenkii iyo inta wajahda habeenkii iftiinka aan dabiiciga aheyn ay yihiin kuwa u nugul kansarka.

Daraasad 134

Sirta uu jacaylku mudada dheer ku raago

Saynisyahano ka tirsan jaamacada Kansas ee dalka mareykanka ayaa daah rogtay in Lamaanaha sida joogtada ah u qosla isna dhaafsada kaftan xaraabo ah ay ka farxad badan yihiin kuwa kale jacaylkooduna uu waaro guuleystana, laakiin waxay ka digeen kaftanka sharta iyo xanafta leh dhaawacna gaadhsiinaya jacaylka lamaanaha. Khubaradan waxay dhiraandhirin ku sameeyeen 39 daraasadood oo hore loo sameeyey oo ay ka qayb galeen 150-kun oo qof si ay u xadidaan muhiimada qosolka iyo kaftanku u lee yahay xidhiidhka romantiga ah. Natijada daraasadan oo si dhameystiran loogu faafiyey joornaalka “personal relationships” ayaa lagu sheegay in lamaanaha sida joogtada ah u kaftama uu xidhiidhkoodu sii socdo muddo dheer.

Daraasad 135

Caanaha geela ayaa ugu fiican noocyada caanaha adduunka

Daraasad ay faafisey jariirada the guardian ayaa is barbardhig lagu sameeyey noocyada caanaha, iyadoo la eegayo faa'iidooyinkooda cunno iyo mid suuq ee ay lee yihiin. Sida ay sheegtey shirkadda “Euromonitor” ee dalka ingiriiska, waxa jira noocyo badan oo caano ah oo suuqa yaalla waxaa ka mida, caanaha soy ee laga sameeyo dhirta kaymaha

amazon ee roobka badan ,caanaha qumbaha iyo kuwa geela iyo laba nooc oo kale caano ah almond & caanaha bariiska. Dr michalis Hadjikakou oo ka tirsan jaamacada Deakin university gaar ahaan kuliyada sciences, ayaa waxa uu sheegay in caanaha geela yihiin kuwa ugu macquulsan ee lagu badalan karo caanaha lo'da, qiimahooda cunno, oo aad u sareeya, geela waxa uu kaga fiican yahay xoolaha kale ee lo'da ka mid tahay in caanihiisu aaney methane ku badneyn, sida xoolaha kale ay calafka u cunaan uu kaga duwan yahay, sidoo kalena uu ugu fiican yahay caanaha geelu dhammaan caanaha.

Daraasad 136

Hidde side dumarka u gaara oo u qaabilsan khiyaanada

Khubaro dhinaca sayniska ah ayaa sheegay iney ogaadeen inuu jiro hidde side ay sheegeen inuu dumarka u gaar yahay, sidoo kalena ku keli yahay oo ah mid u qaabilsan khiyaanada, iyagoo intaas ku darey iney taas dhinac socoto dhinaca cudurdaarka iyo raalligelinta oo uu iyadana qayb ka qaato. Khubaradan oo ka socotey jaamacada lagu magacaabo Queensland una qaabilsan cilmibaadhisaha. Khubaradu waxay sheegeen in muddo dheer ku raad joogeen iney ogaadaan sababta dumarku uga khiyaano badan yihiin ragga, ugu danbeyna ogaadeen inuu jiro hidde side ay ku kala duwan yihiin oo lagu magacaabo AVPR1A, kaas oo qayb weyn ka qaata dabeecadaha dadka sidoo kalena dareenka aad u kiciya, maskaxdana shaqo u dira. Khubaradan ayaa sheegay in hidde sidahani yahay mid layska dhaxlo, cidda keliyaata ee kala dhaxashaana ay tahay dumarka, waxa kale oo ay sheegeen iney jiraan ragga qaar qayb ahaan dhaxla, kuwaasina ay noqdaan kuwo aad u khiyaanada badan, una dhib badan, cudurdaarkooduna uu tiro badan yahay. Khubaradan ayaa tijaabo ka qaadey dhinaca hidde sidayaasha ah dad aad u tiro badan oo kala duwan, kuwaas oo ay sheegeen iney tiro ahaan ahaayeen 7000 oo qof kuna nool meelo kala duwan, kuwaas oo inta ugu badani dumar ahaayeen, halka ay yaraadeen ragga laga helay kuwaasina noqdeen kuwo khiyaano badan.

Daraasad 137

Dumarku kuma jeclaadaan eegmada koowaad ragga laakiin eegmada lixaad ayaa soo jiidata.

Khubaro ku takhasustey cilmi nafsiga ayaa natijada daraasadan dhanka jacaylka ah oo ay wadeen soo gabagabeeyey, waxayna sheegeen iney jiraan waxyaabo badan oo ay ogaadeen intii ay cilmibaadhistan ku jireen hawsheeda. Khubaradan ayaa sheegay iney ogaadeen iney dumarku ragga ku jeclaan eegmada koowaad laakiin ay jeclaadaan markey in badan arkaan, sidoo kalena ay ka dhugtaan eegmada ninkaas. Khubaradan ayaa sheegay in lix jeer oo ay raggu eegaan dumarka ay sidoo kale keento jacayl abuurma, waxaaney khubaradan ka socdey ingiriiska intaas ku dareen inaaney gabadhu aragtida koowaad ku qaadan Karin wax go'aan ah, waxaaney sheegeen in ugu yaraan ilaa 45 minit ay u baahan yihiin iney go'aan ka qaataan xidhiidhka ay la sameynayaan iyo mustaqbalkooda. Dhanka kalena waxay sheegeen iney gabadhu ugu horeyn bilowdo iney eegto gacanta ninka si ay isaga hubiso inuu fargalkii guurka xidhan yahay, sidoo kalena ay eegto kabihiisa, dharkiisa, kalmadihiisa, codkiisa iyo habkiisa dhegeysi, waxa kale oo ay gabadhu eegtaa jidhkiisa, intaas oo dhan markey eegto waxay go'aan ka gaadhaa iney ninkaas xidhiidh la sameyso iyo iney iska deyso. Khubarada ayaa ragga ku tilmaamey kuwa eegmada horeba ka hela dumarka, iyaga oo soo jiito muuqaal ahaan.

Daraasad 138

Da'da dumarku ku umulaan waxay xidhiidh la yeelataa cimriga

Khubaro saynisyahano ah ayaa dhawaan daraasad soo gabagabeeyey ayaa ugu danbeyn ku sheegay inuu farqi u dhaxeeyo nolosha dheer ee dumarka iyo umusheeda ugu horeysa ama ilmaha koowaad ee ay umusho. Daraasadan ayaa lagu sameeyey tijaabo dumar gaadhaya 322-972 dumar ah oo ka socdey ilaa 10 wadan oo caalamka ah, waxayna khubaradani xooga saareen xidhiidhka ilmaha koowaad ee hooyadu umushaa ku leeyahay cimriga oo dheeraada ama gaabta. Kooxdan saynisyahanada ayaa sheegay in dheecaanada keena in gabadhu uur qaado ay noqdaan kuwo diyaar noqda markasta oo ay qaangaadho, kuwaas oo haddii ay inantu hore u guursato keento inuu

fur-furmo jidhkeedu, sidoo kalena uu soo daayo jidhku dheecaano kale oo kordhiya jidhka inanta, taas oo ah ta keenta iney inantu baruuri ku saa'ido. Waxa kale oo ay sheegeen in haddii inantu raagto oo aaney hore u guursan ay keento iney khalkhalaan dheecaanadaasi, taasina ay keento iney noqon karto gabadhu mid cadho badan, hadhowna ku keena cimri degdeg iyo xanuuno dhiigkarku ka mid yahay. Khubaradan ayaa cadeeyey in dumarka ku guursada kuna umula da'doodu markey tahay 26 ilaa 30-ka sano iney ka cimri dheer yihiin kuwa xilliyada danbe ee da'dooda guursada, sidoo kalena umula. Waxa kale oo ay khubaradani sheegeen in hooyada yaraanta ku guursata kuna umusha ilmaheeda koowaad ay waxtar badan ka hesho caanaha naaska ee ay ilmaha siineyso oo noqda kuwo caafimaadkeeda kor u qaada. Waxaaney khubaradani kusoo gunaanadeen daraasadan in loo baahan yahay in dhalinyarada lagu baraarujiyo iney yaraanta ku guursadaan, si ay ubad u helaan caafimaadkooduna u noqdo mid dhameystiran.

Daraasad 139

Biyaha iyo sharaabka qabow ee la cabo cuntada ka hor ama ka dib oo laga digey Culimada dhanka caafimaadka ayaa ka digey inuu qofku biyo qabow ama sharaab Qabow cabo ka hor cuntada ama ka dib, iyadoo lagu sheegay natijada daraasad arrintaas lagu sameeyey iney dhib u keento dheefshiidka. Irina khristianovic oo hogaa-mineysan kooxda caafimaad ee daraasadan sameysay oo u wameysay wargeyska daily mail ayaa sheegtey in cabitaanka qabow uu khal khaliyo caloosha marka la cabo ka hor ama ka dib marka wax la cunaayo. "haddii qofku cabo biyo qabow ama sharaab qabow cuntada ka hor ama ka dib, waxay taasi keeneysaa iney calooshu shaqeyn weydo maxaa yeelay caloosha ayaa si deg deg ah isugu uruureysa markey qabowdo ka dib, waxaaney meesha ka saareysaa dheefshiidkii deg dega ahaa ee calooshu sameyn laheyd iyadoo waxyeelo u geysan karta mindhicirada laftooda" ayey tidhi mrs Irina. Arrintan ayaa khubaradu sheegeen iney keento inuu markiiba qofku dareemo gaajo, iyada oo uu khal khal ku yimaado caloosha, sidoo kalena uu isna khal khal ku yimaado mindhicirada taas oo keenta inuu shaqadiisa qabsan kari waayo. Dhakaatiirta ayaa kula talisey dadka

iney waxyaalo diiran cunaan cuntada ka dib, gaar ahaan shaaha ama biyo diiran cabaan markey wax cunaan ka bacdi.

Daraasad 140

Waa maxay sababta dumarku caadifiyiinta u yihiin ragguna uga fikirnaan go'aanada ay qaadanayaan?

Daraasad ay sameeyeen cilmibaadhayaal u dhashey wadanka Norway ayaa lagu sheegay inej jirto waxyaabo keena inej dumarku noqdaan caadifiyiin ku deg dega waxyaabo badan, halka raggu waqti siiyo go'aanada ay qaadanayaan. Khubaradan daraasada sameeyey ayaa sheegay inuu jiro dheecaan loo yaqaano Testosterone, kaas oo dhiigga ku jira kuna kala badan ragga iyo dumarka, waxayna intaas ku dareen inuu aad ugu badan yahay dumarka, isagoo kiciya dhiigga, kadibna ay sababto inej gabadhu go'aan iska qaadata. Dheecaankan ayey sheegeen cilmibaadhayaasha daraasadan sameeyey inuu ku yar yahay ragga marka loo eego dumarka, iyada oo uu ka tan badan yahay dhiigu, taasina ay saameyn ku yeelan kicitaanka dhiiga ninka, sidoo kale waxay sheegeen cilmibaadhayaashani inuu dheecaankan saameyn ku yeesho maskaxda oo ah meelaha go'aanada qaata iyo sidoo kale wax walba oo la sameynaayo oo ay sameynaayan dadku. Saynisyahanadan ayaa tilmaamey in markasta uu dhiiga dumarka uu ku bato dheecaankani inej gabadhu qaadata ga'aan aan laga fikirin, kaas oo uu sababo dheecaankan dhiiga ku jira oo keena inuu gabadha ka kaxeeyo xaaladii caadiga aheyd. Cilmibaadhayaasha ayaa rumeysan in kala duwanaanshaha qaabka shaqo ee maskaxda ragga iyo dumarku yahay mid mar walba laba kala duwan ah, iyadoo dumarku ka fikirnaan waxyaabo ay agagaarkooda ka helayaan, halka uu raggu ka fikiro waxyaabo laga yaabo inej waqti qaadata.

Daraasad 141

Sababta caruur badani uurka ugu dhintaan

Khubaro caafimaad caafimaad oo ka hawl-gala cusbitaalka ugu caansan dalka sucuudiga ee king faisal center, qaybtiisa cilmibaadhista ayaa soo bandhigey daraasad ay sameeyeen oo ka hadleysa sababta keenta inej caruur badani uurka hooyadood ugu

dhintaan. Khubaradan oo wadey in muddo ah daraasadan ayaa sheegay inuu jiro unug sababa dhimashada caruurtaas, kaas oo lagu magacaabo Tefrthbio, kaas oo ah ka keena inuu ilmahaasi dhinto. Kooxda fulisey daraasadan ayaa sheegay in unugan oo ka mida unugyada haweenka uu sababo dhimashada caruurtaas ee caloosha ku dhinta.

Waxayna intaas ku dareen in ay keento unugaas inuu noqdo mid fal-geli kara iyadoo dumarka iyo ragga is guursadaa ay yihiin kuwo isku caa'ilad ah(isku qaraabo ama ehel ah), taas oo keenta iney isku talaalmaan unugyo badan oo dhaxal sidayaal ah, kuwaas oo waalidka la xidhiidha, dhaliyana xanuuno caruurtu dhaxasho. Khubaradan ayaa sidoo kale sheegay iney haweenku la kulmaan bacrimin beeneed ay sababto caa'ilni-mada ninka iyo gabadha. Sidoo kale aqoonyahanada ayaa sheegay in unuga lagu magacaabo TLE 6 uu yahay isna ka sababa dhimashada caruurtaas, waxay khubaradani sheegeen iney dhankooda isku dayayaan iney xaliyaan dhibaatadan, loogana baahan yahay bulshada iney kala fogeeyaan dadka is guursanaya dhinaca qaraabada iyo ehelnimada.

Daraasad 142

Cadhada waxaa keena qaybo maskaxda ka mida oo dhinta

koox saynisyahano ah ayaa cadeeyey in cadhada badan ay keento qayb ka mida maskaxda oo dhimata, taas oo horseeda inuu qofku noqdo mid cadho badan, waxayna qaybahaasi noqdaan kuwo ka mida unugyada maskaxda ee yar yar, kuwaas oo marka cadhada badan laga yimaado aan keenin xanuun aan la dareemi Karin. Kooxda saynisyahanada oo ka socdey jaamacada Novosibirsk ee dalka ruushka ayaa sameeyey baadhitaano dheer oo ay ku sameeyey dadka cadhada badan, kuwaas oo sawiro ka qaatey maskaxda dadkaas qaar badan oo ka mida, iyagoo kooxaha ka qayb qaadanayey u qaybinayey laba qaybood, kuwaas oo lagu sameynaayey tijaabada horena looga qaadey baadhitaano. Sidoo kale waxay khubaradani baadhitaano ku sameeyeen dabeecadahooda, iyada oo la doonayey in la isu eego marka hore dabeecadey lahaayeen iyo ta danbe, waxa sidoo kale la eegayey iney cadhadani tahay mid dhaxal ah oo ay ka dhaxleen qoysaskooda iyo in kale. Taas oo ugu danbeyntii keentay iney khubaradani ogaadeen iney jiraan unugyo ka mida maskaxda oo dhinta, kuwaas oo cadhada keena markey

meesha ka baxaan. Unugyadan ayaa kora xilliga hore ee unugyada jidhku sameysmaan, sidoo kalena waxay dhintaan marka uu qofku dhasho ka dib, waxayna keentaa ugu danbeyn iney dhintaan qaybo badan oo unugyadaas ka mid ihi, kuwaas oo ay laayaan protein-ka loo yaqaan BDNF. Ugu danbeyna waxa gebi ahaanba meesha ka saara xubnahaas protein-ka oo tirtira, iyadoo cadho keenta ugu danbeynta, sidoo kale waxay xidhiidh weyn ka dhexaysiiyeen cadhada iyo unugyada maskaxda bani'aadamka.

Daraasad 143

Lacagta oo noqotey waxyaalaha ugu badan ee khiyaanada dhex dhigta dadka is qaba

Khubaro dhawaan sameysay cilmibaadhis ayaa iftiimiyeey iney ogaadeen in lacagtu tahay ta ugu badan ee keenta iney khiyaano ka dhex bilaabanto qoyska nolol wadaagta ah ama is qaba, iyaga oo sheegay in ninku khiyaano bato mar kasta oo ay korodho lacagta uu helaayo, taasina aakhirka ay keento in qoyskaasi burburo. Daraasadan oo ay sameeyeen koox khubaro ah oo ka socotey urur ka shaqeeya arimaha bulshada oo ay hogaamineysay gabadh lagu magacaabo Christina Munch ayaa sheegtay in ay sameeyeen tusaalayaal iyo tijaabooyin ay ku sameeyeen qoysas gaadhayey 2750 qoys, Kuwaas oo da' ahaan u dhaxeeya 18 ilaa 32 sano jir, waxayna daraasadan wadeen laga bilaabo 2001 ilaa 2011 oo ahayd waqtigii ay soo xidheen, iyadoo intii ka danbeysay qiimeyn sameynayey. Waxay sheegeen khubaradu in qoysaskaas 15% ay ka badbaadeen khiyaanadaas dhinaca lacagta ah, iyaga oo intaas ku darey iney arrintani keento shaki badan oo dumarka ku dhaca, taasina ay keento inuu qoyskaasi burburo, waxaana meesha ka baxda is aaminkii dhexdooda ayey tidhi gabadhaas.

Daraasad 144

Xidhiidhka maskaxda iyo gaajada

Koox cilmi-baadhayaala oo ka tirsan dalka mareykanka ayaa soo saarey in hormoonka herlin oo ah ka qaabilsan gaajada markuu soo baxo maskaxdu kordhiso xasuusta. Hormoonka ayaa sababey iney maskkaxdu soo celiso macluumaad badan oo ku keydsan. Daraasada ayaa intaa ku dartey in calooshu marka ay madhan tahay ay hormoonadaas

maskaxda u kordhiyaan in ay si firfircoon xusuusta u badiso, iyadoo ku xidhan baahida uu jidhku u qabo inuu helo raashin uu qaato awgeed. Sidoo kale waxa daraasada lagu sheegay iney tani qofka u sahleyso inuu dhakhso u xasuusto arrimo badan oo ka maqnaa ama halkii uu raashin uu cuno ka heli lahaa. Waxaase ay weli garan la' yihiin xidhiidhka ka dhaxeeya gaajada iyo xasuusta. Laakiin waxaa la isla qirey in baahidu ay tahay tan keenta horumarka iyo xal u helidda mushkiladda oo xidhiidh la leh maskaxda.

Daraasad 145

Wada sheekaysiga iyo codka oo kor loo qaadaa waqtiga wax akhriska waxa uu soo celiyaa xusuusta

Khubaro u dhalatey wadanka faransiiska oo cilmibaadhis ku sameynaayey koritaanka maskaxda iyo sidoo kale xifdiga ama xasuusta ayaa ugu danbeyn soo saarey natiijo muujineysa in hadalku uu qayb weyn ka qaato xusuusta maskaxda marka loo eego aamusnaanta. Khubaradan oo cilmibaadhistaas intii ay socotey tijaabo ku sameeyey 44 ardey oo ardeyda jaamacada ah ayaa sheegay in dadka oo si caadi ah u sheekeysta ay faa'iidooyin badan ka helaan. Khubaradan ayaa sidoo kale waxay sheegey in uu hadalka oo kor loo hadlaa dhanka wax akhriska uu fiican yahay, isaga oo maskaxda xasuusiya waxyaalihii uu qofku ku hadlaayey marka loo eego marka uu hoos u akhrinaayo ama uu aamuska ku akhrinayo. Khubaradan ayaa sidoo kale soo qaadatey dadka oo wax wada akhristaa korna u qaada codkooda inuu xasuusta sidoo kale hagaajinaayo hadhowna ay si fudud wax u xusuusan karaan. Khubaradan ayaa sheegay in mar walba uu codka sare ka dareen badan yahay ka hoose, sidoo kalena ka aamusan yahay ka ugu xusuusta xun, waxaaney ardeyda kula taliyeen iney ku dedaalaan koox kooxda ay wax u wada akhrinayaan, sidoo kalena ay ogaadaan iney kor u wada akhriyaan waxyaalaha ay akhrisanayaan, gaar ahaan waqtiga waxbarashada. Khubarada ayaa sheegay in maskaxdu soo deyso dheecaano kala duwan marka uu qofku kor u hadlaayo, gaar ahaana ay shaqeeyaan neerfaha loo yaqaano Sensories, kuwaas oo ubedela codkaas macluumaad ay maskaxdu qaban karto saameyn yeessa.

Daraasad 146

Hurdada iyo qaybta xusuusta ee maskaxda!

Khubaro u dhalatey wadanka japan ayaa soo gunaanadey daraasad ku saabsaneyd hurdada iyo raadadka ay ku yeelato xasuusta dadka. Khubaradan oo ka socotey jaamacada Tsukuba University ayaa sheegay iney ka eegayeen daraasadan intii ay wadeen dhinaca tayada maskaxda ee shaqada, sida qaybaha xasuusta ee maskaxdu xidhiidhka ay la leedahay hurdada. Khubaradani waxay eegayeen waxyaalaha dhex mara maskaxda ee loo yaqaano Delta waves, kuwaas oo lagu tijaabiyey jiirka. Delta waves ayaa ah mawjado ka yimaada maskaxda oo jidhka taga waqtiga lagu jiro hurdada kuwaas oo inta badan ah kuwa keena iney xusuustu dib usoo noqoto, waxaaney sheeg- een khubaradani in waqtiga hurdada, gaar ahaan hurdada lagu noq noqdo ay keento iney yaraadaan mawjadahaas, taas oo qofku cidhiidhi ka qaado isla markaana noqdo mid cadhadu ku badan tahay.

Daraasad 147

Xanjadu door weyn ayey ka qaadataa miisaanka qofka oo yaraada

Daraasad dhawaan la sameeyey ayaa lagu cadeeyey in xanjadu saameyn weyn ku leedahay qofka cunaaya, gaar ahaan dadka buurbuuran ama miisaankoodu culus yahay, iyada oo hab togan u saameysa jidhka. Natiijada daraasadan ayaa lagu sheegay in xanjadu rido culeyska marka uu qofku cuno isaga oo lugaynaya, iyada oo khubarada daraasadan sameysay ay natiijada ku soo bandhigeen shirka ka hortagga buurnida ee dhawaan ka dhacay Austria. Intii ay daraasada wadeen kooxdan reer japan oo iyagu sameeyey daraasadan waxaa tijaabooyin lagu sameeyey dad kala duwan oo gaadhaya 46 maxbuus, kuwaas oo loo qaybiyey kortoono yar yar oo xanjo ah, waxaaney dadkan da'doodu u dhaxeysay 21 sano ilaa 69 sano jiro, kuwaas oo loo qaybiyey laba kooxood, waxaana kooxdii koowaad la siiyey labo kortoon oo yar yar oo xanjo ku jirto, kuwaas oo loogu talagaley iney ku cunaan iyaga oo soconaaya. Kooxda labaad ayaa iyagana la siiyey kortoono yar yar oo xanjo ah, kuwaas oo lagu amrey iney cunaan iyaga oo iska fadhiya, waxaa mid walba loo qabtey inuu xanjadaas ku cuno muddo 15 daqiiqo. Natiijada ayaa cadeysay in calaashiga xanjadu uu keeno inuu jidhku si xoogan u

shaqeeyo, sidoo kalena isticmaalo tamar badan, taas oo keeneysa inuu jidhku gubo waxyaalo badan oo sababi lahaa inuu jidhku sii cuslaado, waxaana taas ka duwan xanjada lagu calaaliyo iyada oo la fadhiyo, taas Ayaan laheyn wax faa'iido ah sida lagu sheegay daraasadan, waxaana haboon in la calaaliyo xanjada iyada oo la soconayo.

Daraasad 148

Biyaha oo la cabo cuntada ka dib caloosha ayey wax yeelaan

Dhakhaatiirta caafimaadka mareykanka ayaa sheegay in biyaha iyo waxyaalaha kale ee dareeraha ah sida shaaha oo kale ay waxyeelo soo gaadhsiiyaan caloosha, gaar ahaan dheefshiidka marka la cabo cuntada ka dib. Dhakhaatiirtan ayaa sidoo kale sheegay in waxyaalahaas dareeraha ahi ay cidhiidhi geliyaan hababka uu u shaqeeyo mindhicirka yari, taas oo iyaduna dhibaato kale u keenta habka dheefshiidka ee jidhka. Khubaradan ayaa iyagoo arrintan ka hadlaya yidhi “ marka aad biyo cabto ee aad hadana wax liqdo waxay taasi keentaa inuu dhibaato soo gaadho caloosha”. Kooxdan dhakhaatiirta ah oo sameysey dhawaan tijaabooyin ay ku daraaseynayeen biyaha iyo cuntada iyo saameynta ay isku leeyihiin ayaa sheegay in marka uu qofku wax cunaayo ay calooshu Diyaariso dheecaano si ay si fudud ugu ridiqdo calooshu cuntadaas, marka la cabo biyo ayey biyahaas badhxaan dheecaanadaasi, taasina ay sababto in ay yaraato awoodii dheefshiidka ee calooshu. Khubaradan ayaa sheegay in dareeraha ugu khatarsani yahay ka sonkortu ku jirto, kaas oo sabab xanuuno badan, ka dib markey la fal galaan dheecaanadaasi ay calooshu soo deyso.

Daraasad 149

Faa'idooyinka jimicsigu u leeyahay dadka waaweyn

Daraasad cusub oo ay sameeyeen khubaro ka socotey jaamacado ka mida jaamacadaha dalka japan ayaa lagu sheegay in jimicsigu uu faa'idooyin badan u leeyahay dadka waaweyn, gaar ahaan dadka da'doodu tahay 50-ka sano inta ka weyn. Daraasadan oo lagu baadhey ilaa 39 daraasadood oo hore looga sameeyey jimicsiga iyo faa'idooyinkiisa iyo daraasad cusub oo tijaabooyin martey ayaa natijada kasoo baxdey lagu sheegay in jimicsigu uu soo celiyo xasuusta maskaxda dadka waaweyn, sidoo kalena uu jidhkooda

ka dhigo mid adag oo aan jilicsaneyn, waxaaney khubarada daraasadan sameysay tilmaameen in dadka waaweyni u baahan yihiin jimicsi ay sameeyeen 4-tii todobaadba shan cisho. Baadhitaanka ay khubaradu ku sameeyeen daraasadaha hore ee laga sameeyey jimicsiga iyo faa'idooyinkiisa ayaa ah mid la isku bar bardhigaayey, natiijadaa hore ee lasoo saarey iyo natiijada cusub ee hadda soo saareen, taas oo labaduba cadeeyeen in jimicsigu kor u qaado shaqada maskaxda iyo wanaajinta xusuusta. Dadka tijaabada lagu sameeyey intii ay socotey daraasadu ayaa lagu tijaabiyey shaqooyinka maskaxda, feejignaanta, xifdiga, habka ay macluumaadka u gudbineyso iyo meelo kale oo badan, waxaaney khubarada daraasadan sameeyey cadeeyeen iney cilmibaadhistoodan ku ogaadeen in jimicsigu uu caawiyo iney maskaxda dadka waaweyni u shaqeyso hab kor u kac ku jiro, dibna ay usoo noqon karto xasuustoodu gaar ahaan inta lagu jiro da'da 50-sano jirka iyo wixii ka sareeya.

Daraasad 150

Bakteeriyada buurnida caawisa

Daraasad ayaa daaha ka rogtey arimaha sababa cayilka xoogan, kuwaas oo hore u qorsoonaa. Aqoonyahano ka tirsan jaamacada Chicago ee mareykanka ayaa cilmibaadhistan hagayey. Khabiirka lagu magacaabo Eugene Chang oo ka mida kooxdan ayaa yidhi “ markii aan bilowney cilmibaadhistada waxa aanu raacney dariiqooyin cusub oo ka duwan kuwii hore. Waxaan raacney waddooyinkii hore wax ka duwan, waxaan xooga sarney xiidmaha yar yar, waxaan gudaha ku soo aragney nooc cusub oo bakteeriyaa ah oo kaalin weyn ka qaadata hawlaha dheefshiidka iyadoo kordhisa xadka buurnida jidhka”. Warbixintan ayaa waxay intaas ku dartey “ waxaan ogaaney in bakteeriyadaasi ay tahay nooca Clostridiaceae loo yaqaano, waxay saameyn weyn ku leedahay habka uu jidhku u nuugu baruurta, waxay soo saartaa dheecaano baruurta burburiya oo u fududeeya inuu jidhku si deg dega u nuugo. Si loo hubiyo habka ay bakteeriyadaas u shaqeyso waxaan ku talaalney jiid, waxaana soo baxdey inuu si cad culeyska miisaanka jidhkiisu uu kordhey”.

Daraasad 151

Xidhiidhka hurdada iyo geerida deg dega

Khubarada cilmiga sayniska ee jaamacada Surrey ee dalka ingiriiska ayaa daaha ka rogtey in dadka waqtiga danbe seexda goor danbena soo toosa ay yihiin kuwo unugul geerida deg dega ah, marka loo barbardhigo dadka seexda xilliga hore isla markaana toosa subaxda hore. Website-ka Medical Xpress ayaa tilmaamey in khubarada daraasadan ku sameeyeen 433 kun oo qofood da'dooduna u dhaxeeyso 38-73 sano, iyagoo u qaybiyey afar qaybood oo kala duwan sida : subaxle, subaxle dhexdhexaad ah, habeenle iyo habeenle dhexdhexaada, dadka ayaa xaalkooda lala socdey muddo lix sano iyo badh ah. Daraasadan waxaa kasoo baxdey in dadka xilliga danbe seexda oo astaantoodu aheyd “shinbirta guumeysta”, ay ahaayeen kuwa ugu geerida badan, sababta ay u dhintaan haba kala duwanaatee, qaarkood waxay u dhinteen cudurada wadnaha iyo xididada dhiiga la xidhiidha, in ka badan 10% dadka waqtiga hore seexda, goor horena toosa oo astaantoodu aheyd “shimbirta qoolleyda” sidaas oo kale waxay unugul yihiin cudurka macaanka iyo kuwa xidhiidhka la leh nafta (psychological) iyo cudurada neerfaha. Sida ay khubaradani tilmaamayaan, haddii uu qofku xilligiisa hidde ahaan loo sugo nooca oo ka tirsan yahay, waxaa habboon inuu hawl-maalmeedkiisa bedelo, Xilliga uu shaqada bilaabanayana uu ka fakaro, maxaa yeelay; saacadda biology-ga ee aadanaha ugu habboon waa tan xilliga hore la seexanayo, xilliga horena la kacayo, sidaa darteed dadka xiiliga danbe ee habeenkii seexda xiiliga danbena soo kaca waxay u nugul yihiin daal iyo dhibaatooyin ku dhaca nolol maalmoodkooda caadiga ah.

Daraasad 152

Lafaha ayey dhistaa kubbadda la ciyaaro xilliga caruurnimada

Daraasad cusub oo ay sameeyeen khubaro ka socotey jaamacada Exeter British University ee wadankaas ingiriiska ayaa lagu ogaadey in kubbadda oo la ciyaaro xilliga caruurnimada ay keento iney lafuhu koraan. Sidoo kale khubaro badan oo dhanka caafimaadka ah ayaa iyaguna cadeeyey in jimicsiga la sameeyo xilliga caruurnimada uu faa'iido badan u lee yahay jidhka, sidoo kalena uu kordhiyo carjowda lugaha iyo gacmaha. Waxaa kale oo ay intaas ku dareen iney ka hortagto xanuuno badan oo dadka

ku dhaca, saameyn badana ku yeesha. Khabiiir ka mida khabiiirada daraasadan wadey oo u waramey wargeyska daily mail ayaa sheegay in intii ay daraasada wadeen tijaabooyin ku sameeyeen caruur ama dhalinyaro da'doodu u dhaxeeyso 12 sano jir ilaa 14 sano jir, kuwaas oo sida uu sheegay ay u kala qaybiyeen laba kooxood, kooxahaas oo ay mid ahayd koox ciyaartoy ah iyo ta kale oo ahayd mid iska faadhida oo aan wax jimicsi ah aan sameyn. Markii daraasadu dhamaatey waxa uu sheegay iney ogaadeen in caruurta sameysa jimicsigu ka kori og yihiin kuwa aan jimicsiga sameyn, sidoo kalena lafo ahaan ka dhisan yihiin kuwaas iska fadhiya ee aan wax qaban. Waxa kale oo ay sheegeen khubaradani iney ogaadeen in caruurta sameysa jimicsigu ay ka caafimaad badan yihiin kuwa aan sameyn, iyaga oo ka badbaada xanuuno badan oo ay ka mid yihiin wadna xanuunka, khalkhalka ku yimaada dheecaanada jidhku soo daayo, xanuunada sambabka ku dhaca, macdanta oo jidhka ku yaraata, soo daynta macdanta calcium-ta ee koritaanka ka qayb qaadata.

Daraasad 153

Habeenkii oo la shaqeeyo ayaa laga digey

Daraasad cusub oo ay soo saareen koox ka socotey dalkaas ingiriiska ayaa lagu sheegay In habeenkii oo la shaqeeyaa ay keento iney dhaawacyo la kulanto maskaxda qofkaasi, taas oo keeni karta inuu qofkaasi waasho ama xanuuno kale oo jidheed ku dhacaan, kuwaas oo waxyeelo weyn u geysan kara qofkaas. Daraasadan oo ay sameysay xaruunta cilmibaadhista dhinaca hurdada ayaa sheegay in saacado yar oo uu qofku seexdo keento in aan naftu helin waxyaalaha ay u baahneyd, gaar ahaan nasasho ku filan oo ah waxyaalaha ugu badan ee la doonayo iney naftu hesho, waana mid waxyeelo soo gaadhsiisa qofka marka uu naftiisa siin waayo nasashadaasi loo baahan yahay in ay naftu hesho, gaar ahaan waqtiyada habeenkii oo la shaqeeyo ayaa ah kuwo keena cimri deg deg iyo sidoo kale maskaxda oo laga yaabo inuu kasoo gaadho qofkaasi dhaawac. Daraasadan ayaa ah mid lagu sameeyey 22 qof oo shaqeeya habeenkii, kuwo kale oo aan shaqeyn xilligan laakiin hore u shaqeyn jirey iyaga oo si weyn uga qayb qaatey daaraasadan, waxaana is barbardhig lagu sameeyey labadaas kooxood oo la doonayey in laga qaato tusaalayaal kala duwan oo la xidhiidha waxyaalaha u dhaxeeya dadkaas.

Dadka habeenkii shaqeeya ee aan seexan ayaa lagu sheegay daraasadan iney halis ugu jiraan xanuuno badan oo ay ka mid yihiin dhiigkarka, sidoo kale wadna xanuunka, kansarka iyo macaaanka intaba halis ugu jiraan iney ugu dhacaan si fudud. Tijaabooyin dhiiga ah ayaa tilmaamaya in caadi ahaan 6% ka mida hidde-sidayaasha dadku sameeyaan khal khal kuwaas oo ah kuwa uu ka kooban yahay jidhka bani'aadamku, kuna xidhan DNA-da qofka, waa mid maalintii aan isbedeli Karin laakiin habeenkii is bedesha.

Daraasad 154

Waqtiga ugu wanaagsan ee xisaabta la dhigan karo

Khubaro dhinaca sayniska oo ka tirsan London University ayaa daraasad ay wadeen dhawaanahan oo ku aadan dhinaca xisaabaadka iyo barashadooda kasoo saarey daraasad. Khubaradan ayaa sheegay in ciyaaraha iyo jimicsigu ugu fiican yahay waqtiyada quraacda ugu horeysa, sidoo kale waxay khubaradani sheegeen in ay fiican tahay in maadada taariikhda la barto gelinka danbe, waqtigaas oo ah sida ay sheegeen waqtiga hurdada maalintii laga soo tooso oo ah waqtiga ay maskaxdu degan tahay. Kooxdan saynisyahanada ayaa tilmaamey in ay muddo baadhayeen waqtiyada ay maadooyinka qaar wanaagsan yihiin in la barto, waxaaney intaas ku dareen in ay ku xidhan tahay hadba sida uu ardeygu yahay. Waxaaney sheegeen in ay ardeydu darajooyinka ugu sareeya keenaan marka ay subaxdii wax bartaan gaar ahaan xisaabta, sidoo kalena ay taariikhda ay darajooyin wanaagsan keenaan marka ay gelinka danbe bartaan. Khubaradan oo u dhalatey ingiriiska ayaa ugu danbeyn sheegay in dugsigii ugu danbeeyey ee ay ku sameyaan daraasadan inuu ahaa mid ku yaalla Bulgaria, kaas oo ay ogaadeen in ay isku mid yihiin ardeyda caalamka ee wax barataa.

Daraasad 155

Maxaynu ugu gam'i weynaa gogosha cusub?

Daraasad cusub oo ay sameysay jaamacada Brown university ee ku taalla wadanka mareykanka ayaa sheegeysa in marka aad ku jiifsato gogosha aadan hore ula qabsan ay macnaheedu tahay inaad madaxaagii dhigtey meel aanu garaneyn xilligaasina waa marka ay qaybta bidix ee maskaxdaadu bilaabeyso shaqadii ay heysay iyadoo isu bedeleysa sidii aalad yar oo ilaalo ka heyneysa la socodka wax kasta oo habeenkaa dhacaya. Qaybta bidix ee maskaxdaadu waxay habeenkaa oo dhan waxay ku jireysaa xaaladaa werwerka ah waana waqtigii aad adigu isku dayeysay inaad gam'ado oo aad sexato iyadoo qaybta midig ee maskaxdaadu la yaaban tahay qaybta bidix. Nasiib wanaag heshiis la'aanta labada qaybood ee maskaxdaadu iyo hurdo xumada ka dhalata waxay ku kooban yihiin habeenka keliya ee aad gogol aadan la qabsan ku seexato, iyadoo xaaladu habeenada ku xiga caadi kusoo noqoneyso oo laga yaabo inaad u seexato si wanaagsan.

Daraasad 153

Dumarka ayaa ragga kaga sareeya dhanka maamulka ganacsiga

Daraasad cusub oo ay sameysay shirkadda bixisa la talinta dhanka maamulka ee loo yaqaano "Gallup" ayaa lagu ogaadey in dumarku ragga kaga horeeyaan xirfadda maamulka ganacsiga. Daraasadan oo ay ka qayb galeen 27-milyan oo shaqaale ah kuna dhaqan daafaha dunida, waxaa aad uga dhex muuqdaa cududda dumarka marka loo barbardhigo tan ragga, dumarku waxay aad ugu sareeyaan hawlgelinta shaqaalaha oo ay aad uga wanaagsan yihiin ragga. Shaqaalaha markey maamule u tahay gabadh aad ayey u shaqeeyaan niyadooduna u dhisan tahay, ku darsoo awoodda dhiirigelinta oo dumarku kaga sareeyaan ragga, halka shaqaalaha intooda badan aaney diidmo ka hor keenin maamulahooda dumarka markey hawl u dirto. Daraasadani sida ay sheegtey, dumarka maamulaha noqdaa deegaan shaqo oo aad u wanaagsan ayey u diyaariyaan shaqaalahooda, waxeyna siiyaan fursad ay naftooda ku horumariyaan. Iyadoo ay jirto iney dumarku kaalin muuqata ka galeen dhanka hab maamulka shaqada ayaa hadana ay weli la dhibaatoonayaan iney ragga la sinaadaan dhanka mushaharka, oo ilaa iyo

hadda ay ku fashilan yihiin shirkadaha waaweyni ee dunida iney mushaharka u simaan ragga iyo dumarka.

Daraasad 154

Ilmaha oo loo maydho marka uu dhasho ayaa laga digey

Daraasad caafimaad oo cusub oo laga sameeyey cisbitaalka Hillcrest ee gudaha Ohio, ayaa hooyooyinka uga digtey iney ilmahooda u maydhaan isla marka ay dhashaan. Daraasadan ayaa ku talineysa iney lagama maarmaan tahay in dib loo dhigo in loo maydho ilmaha in muddo ah, maadaama ay arrintaasi soo dedejineyso inuu caano ka helo naaska hooyada si dabiici ahna loo nuujiyo. Daraasadan ayaa daaha ka rogtey in ilmaha caafimaadka qaba qubeyskooda la dib dhigo ugu yaraan muddo 12-saacadood, si loo kordhiyo fursadda uu caano kaga heli karo hooyadii oo ay suurtagal tahay iney naaskeeda caano ka yimaadaan inta aaney cisbitaalka ka bixin ka hor. Daraasadan ayaa wax aka qayb galey 9996 dumar ah oo caruur caafimaad qaba dhaley, 448 ka mida waxay u hogaansameen siyaasada cistibitaalka, iyadoo ilmahooda loo qubeynayey 2 saacadood ka dib markii ay dhashaan, halka 548 ka mid ah maydhistooda dib loo dhigey muddo 12 saacadood ah ugu yaraan. Markii hadaba la is barbardhigey labadaa kooxood ayaa cilmibaadhayaashii arkeen in heerka nuujinta dabiiciga ah ay korodhey 59.8% ilaa 68.2%, ka dib markii loo badelay siyaasada cisbitaalka ee hore.

Daraasad 155

Da'da ugu fiican ee la guursado

Daraasad cusub oo dalka mareykanka laga sameeyey ayaa lagu ogaadey da'da ugu haboon ee guurka, daraasadu waxay sheegtey guurka xilliga hore ee nolosha in uu kordhiyo fursadaha guurka lagu xasilo ee mudada dheer sii jira. Daraasadan oo laga sameeyey jaamacada Utah State University ayaa lagu ogaadey in da'da ugu haboon ee guurka waara uu yahay 28 ilaa 32 sano, natiijada daraasadan ayaa lagu xusey in xidhiidhka da'aadan la sameeyo uu muddo dheer sii jiro. Sida ay qortey jariirada Independent, cilmibaadhaha sociology-ga, Nick wolfinger ayaa hogaaminayey daraasadan oo laga sameeyey xog la uruuriyey intii u dhaxeysay 2006 ilaa 2011, waxay

cilmibaadhayaashu isku dayeen iney fahmaan dabeecadaha lamaanayaasha iyo qoyska gudaha dalka mareykanka. Jariiradu waxay leedahay, fikirki horey loo aaminsanaa waxa uu ahaa in dadka xilli danbe is guursadaa ee da' weynida isku helaa ay xidhiidhkooda ilaashadaan si ka badan dadka kale. Daraasadan ayaa lagu ogaadey in guurka dib loo dhigo ilaa laga gaadho 45-jirka ay kordhiso suurtagalnimada furiinka 5%, halka dadka da' yaraan isku guursada ay ilaashadaan xidhiidhkooda si ka wanaagsan dadka kale.

Daraasad 156

Tirada madaxyada nukliyeerka ah ee musiibo caalami ah sababi kara

Daraasad cusub oo la sameeyey ayaa ka digtey in weerar kasta oo nukliyeer ah saameeyta ka dhalataa aaney ku koobnaaneyn dawlada la weeraro oo qudha laakiin ay u gudbi doonto dawlada weerarka geysatey lafteeda. Daraasadan ayaa ah tii ugu horeysay ee nooceeda oo kale ah oo la sameeyo, cilmibaadhayaashu waxay ku qiyaaseen madax-yada nukliyeerka raad musiibo ah dhalin kara iney yihiin 15-kun oo madax nukliyeer ah, waxay sheegeen iney u dhigmaan 100 nuclear bomb ah. Khubaradani waxay ka digayaan in weerar weyn oo nukliyeer ah uu keeni karo saameyn caalami ah, malaayiin qofna ay ku dhiman karaan. Cilmibaadhayaashu ayaa aaminsan in 100 bomb nuclear ah oo loo adeegsado magaaloooyinka ay dadku aad ugu badan yihiin, sida magaaloooyinka waaweyn ee shiinaha oo kale, qaraxa halkaa ka dhacaa uu dilaayo 30 milyan oo qof oo dadka magaaladaas ka mida. Khubaradu waxay qiimeeyeen isbedelka cimilada ee ka dhalan karta weerarka iyo heerka qiiqa ee hawada sare aadaya, Waxay sheegeen in boodhka halkaa ka kaca uu daboolayo aragga qoraxda, arrintaas oo keeneysa in kuleylka uu hoos u dhaco roob aan xilligiisii la gaadhina uu soo da'o, sidoo kale waxay sheegeen in haddii la isku adeegsado 100 madax oo nuclear ah, in khasaaruhu uu noqonaayo in dhul beereedyada dunidu 10-20% baaba'aan.

Daraasad 157

Da'da ugu haboon ee luqad cusub lagu baran karo

Daraasad cusub oo ay ka qayb galeen 670 kun oo qofood ayaa natiijadeedu noqotey in da'da ka yar 18-jirka ay suurtagal u tahay in luqada cusub u bartaan sida ugu wanaagsan. Bilowgii may 2018, ayaa machadka Massachusetts Institute of Technology uu saarey natiijada daraasadan ballaadhan ee daaha looga rogey marxaladda ugu wanaagsan ee luqad cusub lagu baran karo, cilmibaadhayaasha waxaa usoo baxdey in waagii hore loo aaminsanaa muddo ka dheer ay suurtagal tahay inuu qofku si wanaagsan u barto luqad ajnabi ah oo cusub. Waxaa hore loo aaminsanaa in yaraanta hore ay wanaagsan tahay, halka 5 jirka uu astaanta ugu fiican ahaa.

Daraasad 158

Sababta keenta kala duwanaanta garaadka dadka

Daraasad cusub oo laga sameeyey jaamacada Edinburgh ee dalka ingiriiska, ayaa toosh ku ifisey noocyada hiddesidaha ah ee saameynta ku yeesha heerka IQ qofka. Saynisyahanadu waxay arkeen calaamado ay dadku wadaagaan oo dhanka is bedelka genetic-ga ah oo noqoneysa kala duwanaanta IQ dadka, ka dib markii ay baadheen DNA 20 kun oo qofood. Daraasadan ayaa ah tii ugu horeysay ee nooceeda oo kale ah oo lagu baadhey isbedellada hidda-sidayaasha naadirka ah ee tilmaamta u ah garaadka sare ee qofka. Kooxdan cilmibaadhayaasha ah waxay arkeen isbedelka genetics-ka ama hiddesidayaasha ay saameyn kala duwan ku yeelato garaadka qofka. Dr David Hill ayaa waxa uu yidhi: “waxaan aragney in 50% kala duwanaanta dhanka IQ ay xidhiidh la leedahay dhanka genetic-ga qofka”. Cilmibaadhayaashu waxay sheegeen haddii qofku leeyahay isbedel genetic naadir ah asaagii waxyaabo gaar ah ayuu dheer yahay.

Daraasad 159

Suuxdinta buuxda oo dhibaato ugeysata xasuusta qofka

Daraasad cusub oo la sameeyey ayaa sheegeysa in dadka qaangaadhka ah ee lagu sameeyo qaliin loo baahdo suuxdin dhameystiran ay hadhow xusuustooda dhibaato soo gaadhto marka loo barbardhigo asaagooda aan la suuxin. Daraasadan oo lagu faafiyey joornaalka caafimaadka suuxdinta mareykanka, ayaa la xusey in dadka aan lagu arkin calaamado cudurada xasuusta waxyeela ee Alzheimer-ka, ka hor inta aan la suuxin. Laakiin waxaa laga dareemey hoos u dhac dhanka xasuusta ah oo sii soconaya 4 sano oo danbe. Halka daraasada lagu sheegay in dadka qaliinada kala duwan lagu sameeyey ay hoos u dhacdey xirfadooda qorsheynta iyo feejignaantooda. Daraasadan ayaa lagu xoojiyey tusaalooyin garabsiinaya natijada, tusaale ahaan; marka ay lugi jabot jidhku waxa uu soo tuurayaa booratiin si gaar ah loogu tala galey inuu fariimaha u gudbiyo maskaxda, waana tan keeneysa in xaaladdii dhaawacu sii xumaato.

Daraasad 160

Kaneecadu aad ayey uga caqli badan tahay sida aad fileyso

Daraasad cusub oo lagu soo bandhigey wargeyska “current biology”, kaneecada marka uu qofku isku dayo inuu dilo, qofkaas si gaar ah ayaa ay u calaamadeysataa shiirkiisa ama dhididkiisa, mar kalena ma soo weerarto, dareenka ay ka qaadey ee ah inuu nafteeda khatar ku yahay darteed. Daraasado hore oo la sameeyey ayaa lagu ogaadey in kaneecadu qofka ay qaniineyso si gaar ah u xulato, laakiin daraasadan cusub ayaa tilmameysa in qof kasta oo ay dareento inuu nafteeda khatar ku yahay ay ka fogaato mar labaadna aaney isku dayin iney soo weerarto. Cilmibaadhayaasha ayaa adeegsadey aalad u dhiganta gacmaha aadanaha, marka kaneecada uu qof isku dayo inuu dilo, waxay u raaciyeen shiirka jiirka, waxaa la arkey iney ugaadhsiga jiirka isku dayin maadaama ay u aragto inuu nefteeda khatar ku yahay. Daraasadan ayaa lagu ogaadey in kaneecadu ay isku xidhiidhiso halka ay khatarta ka dareento iyo urtiisa. Caalimka cilmi-ga biology-ga ee la yidhaahdo Jeff Revel oo daraasadan qayb ka ahaa ayaa yidhi: “kaneecadu maalmo ayey sii xasuusataa qofka ay u aragto inuu nafteeda khatar ku yahay.

Daraasad 161

Saameynta computer-ku ku yeesho waxbarashada

Khubaro cilmibadhis sameeyey ayaa ogaadey in computer-ku ardeyda ka hor istaago in darsiga si fiican u fahmaan. Jariirada “The new York Times” ayaa faafisey cilmibaadhista ay sameeyeen culimada jaamacadaha Princeton iyo California oo daraasadooda ku sameeyey saameynta computer-ku ku yeesho waxbarashada ardeyda ee fahamka darsiga, waxaa u soo baxdey in qalinka iyo buugu ku fiican yihiin casharka la jeedinayo. Cilmibadhayaasha ayaa ardeyda u qaybiyey laba kooxood, koox laptop isticmaaleysa iyo koox kale oo qalinka iyo buuga adeegsanaya, natiijada daraasada ayaa noqotey in kooxdii qalinka iyo buuga adeegsanayey ay kaga fiicnaadeen kuwii computer-ka ku qaadanayey casharka dhanka fahamka iyo waxbarashada labadaba. Culimada ayaa kusoo koobey sababta hoos u dhaca u keentey kooxdii computer-ka casharka ku qaadanayey iney ahayd kartidooda qoraalka xawaaraha computer-ka oo koobneyd, waxaana badneyd codsigooda joogtada ah ee ay raadinayaan ardey ay casharka ka qorta. Laakiin ardeydii iyagu qalinka isticmaalayey darsiga si fiican ayey u fahmeen intooda badan, waana tan ogalaaneysa in horumar ka sameeyaan xirfadaha hal-abuurka iyo tan waxbarasho.

Daraasad 162

Dadka niyad-jabka jacaylku ku dhaco oo la farayo iney qaataan dawooyin

Khubaro ka tirsan jaamacada Aberdeen ee dalka Scotland oo daraasad ka sameeyey saameynta mushkiladaha caadifadeed ee dhanka jacaylka fashilmey uu ku yeeshaan caafimaadka qofka ayaa gaadhey natiijo ah in dadkaas ay u baahan yihiin daaweyn la mida tan dadka wadna xanuunka qaba. Khubaradan ayaa waxay daraasada ku sameeyeen 37 qof oo ay ku dhacdey niyad-jab dhanka jacaylka ah iyo kuwo kale oo qaba mushkilado caafimaad oodhanka wadnaha iyo xididada dhiiga ah, waxay isha ku hayeen xaaladooda caafimaad muddo 2 sano ah. Natiijada daraasadan ayaa lagu faafiyey gudaha shirkii cilmibaadhista ee ka dhacey Anaheim iyo California. Halkaas oo ay cilmi-baadhayaashu kusoo bandhigeen cadeymo ku saabsan inuu wadnuhu daciifo dadka niyad-jab kala kulma jacaylka ama jacayl hal dhinac ah uu ku dhaco, si la mid ah

dadka qaba xanuunada wadnaha iyo xididada dhiigga ah. Cilmibaadhayaasha ayaa si gaar ah u arkey iney dumarku kaga nugul yihiin mushkiladaha caafimaadka ee ka dhasha niyad-jabka jacaylka fashilma, marka loo eego ragga. Cilmibaadhistan ayaa ugu danbeyn laga gaadhey natiiyo ah in dadka sida aadka ah ay u saameeyso kala tagga ruux ay is jeclaayeen ama uu soo maro jaceyl fashilmey ay waajib ku tahay in ay si joogta ah ula xidhiidh-aan dhakhaatiir iyo iney qaataan daawooyin la mida kuwa ay qaataan dadka wadnaha xanuunka qaba.

Daraasad 163

Dhaawacyada maalintii oo 60% ka bogsasho dhow kuwa habeenkii

Daraasad ay sameeyeen khubaro u dhalatey wadanka ingiriiska ayaa lagu ogaadey in dhaawacyada maalintii ay ka bogsasho dhow yihiin 60% marka loo barbardhigo dhaawacyada xilliga habeenkii dadka soo gaadha. Cilmibaadhistan ayaa la filayey iney wax weyn ka tarto qaliinada ay dhakhaatiirtu fuliyaan iyo daaweynta dhaawacyada. Cilmibaadhistan oo lagu faafiyey joornaalka “Science Transnational Medicine” ayaa lagu ogaadey habka uu jidhku u maareeyo dhaawacyada, iyada oo ay bogsashada ay wanaagsan tahay xilliga maalintii. Natijada daraasada ayaa lagu ogaadey in dhaawacyada qofka soo gaadha 8:00 pm ee habeenimo ilaa 8:00 am ee subaxnimo ay bogsashadeedu qaadata ilaa 28 maalmood, saami gaadhaya ilaa 95% oo ah inta badan dhaawacyadaas. Halka 17 cisho oo keliya qaadata dhaawacyada qofka soo gaadha 8:00 am ee subaxnimo ilaa 8:00 pm ee xilliga habeenkii ah. Xubnaha cilmibaadhistan oo ka tirsanaa shaybaadhka UK ee biology moleculer-ka, ayaa waxay tilmaameen in ay baadhitaano kala duwan ku sameeyeen ilaa 118 xaaladood oo dhaawacyada gubashooyinka ah. Saynisyahanada ayaa sheegaya in farqigu uu yahay habka shaqo ee saacada nolosha “biological clock” ee gudaha jidhka aadanaha 24 saacadood siyaabo kala duwan u shaqeysa.

Daraasad 164

Sidee baad ku ogaan kartaa si dhab ah dareenka dadka kale

Haddii aad dooneyso inaad ogaato waxay dadka kale kaa aaminsan yihiin, waxa aad sameysaa oo qudha indhahaaga oo keliya xidh oo dhagahaaga si wanaagsan u adeegso. Daraasad cusub oo lasoo saarey ayaa tilmaameysa in dareenka dadka kale loogu dhow yahay inaad akhriso marka aad dhegaysato ee maaha marka aad aragto ama aad eegto wajigiisa oo keliya. cilmibaadhayaasha daraasadan sameeyey ayaa sheegay iney natiijada ay gaadheen ay wax weyn ka tari karto fahamka dareenka dadka isku goob ka wada shaqeeya iyo xidhiidhka dadka guud ahaan. Khubaro ka tirsan jaamacada Yale Connecticut University ee cilmibaadhistan wadey ayaa sheegay in codka lagu kala saari karo dareenka dadka kale oo aad ka ogaan karto waxa ay kaa aaminsan yihiin. Cilmibadhayaasha ayaa waxa ay sameeyeen 5 tijaabo oo kala duwan oo ay ka qayb galeen 18000 oo qofood . waxay arkeen marka dadka wax la dhegeysiiyo oo ay si wanaagsan wax u dhuuxaan in dareenkoodu uu kasoo jeedo xilli kasta waxna kala saari og yihiin. Dr Machael Crosse oo daraasadan hogaaminayey ayaa yidhi “ waxaa noosoo baxdey in codka oo si wanaagsan loo dhuuxaa ay dadka ku riixeyso iney si wanaagsan u fahmaan waxa dadka kale ka aaminsan yihiin.

Daraasad 165

Qarinta sirtu waxay waxyeelo u geysataa caafimaadka qofka

Koox cilmibaadhayaal ah oo ka tirsan jaamacada Columbia ee New York ayaa daraasad ku sameeyey dad ka kooban 600 qof, 96% ka mid ah ayaa siro muhiimah hayey. Dadkaas ayaa la weydiinayey inta jeer oo ay ku fakareen sirta ay hayaan muddo bil ah, jawaabtii ay bixiyeen ayaa waxay noqotey in sirtu ku heyso walwal joogta ah. Daraasadan ayaa lagu sheegay in welwelku uu ka dhasho heerka sireed ee uu qofku hayo oo ah mid ka dhalaneysa xifdinta sirta iyo inaanu qofna la wadaagin si loo ilaaliyo illeen haddii kale sir ma noqoneysee. Cilmibaadhista ayaa lagu ogaadey in dadka sirta badan hayaa ay la kulmaan mushkilad nafsi ah, iyadoo sababtuna ay tahay xasuusaha aan wanaagsaneyn ee maskaxda ku soo laablaabanaya.

Daraasad 166

Gaadhi wadista badan waxay waxyeelo u geysataa maskaxda

Daraasad cusub oo la sameeyey ayaa lagu ogaadey in wakhti badan oo lagu qaato gudahaha gawaadhida iney saameyn taban ku yeelato caqliga aadanaha. Sida lagu soo daabacay wargeyska Sundeey Times, daraasadan oo laga sameeyey gudaha UK ayaa lagu sheegay in ka badan labo saacadood oo maalintii lagu qaato gudaha gaadhi uu hoos u dhigayo maskaxda, gaar ahaan dadka darawallada ah ee cimriga dhexdhexaadka ah maraya. Khubarada cilmibaadhistan sameeyey ayaa wargeyska u sheegay in darawalnimadu ay tahay shaqo dhanka jidhka ah iyo caqliga oo isla socda, waxaa dhaceysa in mararka qaar ay keento daal iyo walwal farabadan oo hoos u dhigaya shaqada wanaagsan ee maskaxda. Daraasad kale oo dhawaan soo baxdey ayaa tilmaamtey in hawada gudaha gaadiidku ay aad uga wasakh badan tahay hawada dibadda, sidaa darteed dadka darawallada ah waxaa lagula talinayaa inaaney maalintii oo dhan gudaha gaadiidka ku dhameysan ee ay yeeshaan waqtiyo nasasho ah iyo qof kale oo ay isbedellaan xilliyada qaar.

Daraasad 167

Goorma ayaa khatarta dhiciska uu ku badan yahay dumarka uurka leh?

Daraasad cusub oo dhawaan la sameeyey ayaa lagu ogaadey in dumarka uu ku yar yahay vitamin D ay ku dhibaatoodaan dhalmada isla markaana ay u badan tahay iney dhalaan ilmo dhicis ah. Sida ay qortey jariirada “the independent” cilmibaadhayaal ayaa waxay baadheen nafaqooyinka muhiimka ah ee dhiigga uurka ka hor iyo 8 isbuuc ka dib bilowgiisa, 1200 oo dumar ah oo horey ilmo usoo dhiciyey isla markaana doonaya iney mar kale uur yeeshaan ayaa lagu sameeyey daraasada. Cilmibaadhayaashu waxay heleen in dumarkii vitamin D uu waafaqsanaa heerkii loo baahnaa uurka ka hor ay noqdeen 15% kuwo si wanaagsan u dhaley, waxaa hoos u dhacey khatarta iney dhiciyaan oo uu uurku ka fashilmo, mar kasta oo vitamin uu kor u kaco fursadooda ayaa sii kordheysay. Natijada daraasadan ayaa lagu faafiyey jariirada “Lancet”, Dr Sunni Mumford oo ka tirsan mac’hadka wadaniga ah ee “Eunice Kennedy Shriver” ee

caafimaadka caruurta iyo horumarinta aadanaha ayaa yidhi “natiijooyinka aan gaadhney waxay sheegayaan in vitamin D uu kaalin difaac u noqon karo uurka”.

Daraasad 168

Nooca dhiigga ragga ee ugu soo jiidasho badan dumarka

Daraasad ay sameeyeen saynisyahanno jarmal ah oo ay ka qayb galeen 3000 oo mutadawiciin rag ah ayaa tijaabooyin la marsiiyey, si ay u ogaadaan nooca dhiigga ee ugu soo jiidasha badan dumarka. Baadhitaano kala duwan oo dadka la marsiiyey, waxaa lagu ogaadey in nooca dhiigga ee “O” uu yahay kan ugu soo jiidasha badan dumarka, caado ahaana qofka noocaas dhiiggiisu yahay hal lamaane wax ka badan ayuu leeyahay. Haddii aynu eegno ragga leh nooca dhiigga “A”, aad uguma firfircoona dhanka dumarka, waa dad is xakameyn badan xidhiidhka ay sameeyaana aan si sahlan ku jarin. Marka loo eego ragga leh nooca dhiigga “B” daraasadu waxay sheegtey in dareenkoodu uu furan yahay, aadna ay u xanaano badan yihiin. Marka loo eego kooxda afraad ee dhiigga “AB” daraasaddu waxay tilmaamtey iney yihiin dad aan jecleyn iney wax matalaan oo ay dad kale ku daydaan, waa dad dhaqanka aad u tixgeliya.

Daraasad 169

Yaa caqli badan eyda iyo bisadaha?

Saynisyahanno ka tirsan jaamacadda Vanderbilt ee dalka mareykanka ayaa sameeyey cilmibaadhis ku saabsan is barbardhigidda cidda caqliga badan labada xayawaan ee eyga iyo bisadda. Natiijada daraasadan ayaa lagu faafiyey joornaalka “Frontiers in Neuro-anatomy” ee cilmiga ka faallooda. Saynisyahanadan ayaa waxay baadhitaan ku sameeyeen xuubka maskaxda ee mas’uulka ka ah fikirka & qorsheynta ee xayawaanka. waxay ogaadeen in eygu leeyahay unugyo dareen oo kala badh ka badan unugyada dareenka ee bisadaha. Khubarada sayniska ayaa muddo dheer daraasado kala duwan ku sameeyey is barbardhigga labadan xayawaan, waxay heleen in 530 milyan oo unug uu yahay tirada unugyada dareenka ee eyga, halka 250 milyan oo unug yahay unugyada dareenka ee bisadda. Khubarada cilmibaadhistan sameeyey ayaa yidhi “ khibradeennii hore, tirade unugyada xuubka maskaxda ayaa ah tan xadidda awooda xayawaanka ee

fekerka. Haddii aadanaha loo barbardhigana waa 16 bilyan oo unugyada dareenka la xidhiidha oo aadanuhu leeyahay”. Khabiiirad ku takhasustey dhanka neerfaha oo lagu magacaabo Susanna Hirkulano-Hozl ayaa tidhi “ natiijadda daraasadan waxay muuji-neysaa in eygu awood u leeyahay inuu xalliyo mushkilado badan,”

Waxay intaas raacisey “ arrintani kama dhigna in bisaduhu ay doqomo yihiin ee laakiin waa xayawaan ay adag tahay in daraasad lagu sameeyo”. Lama filaanka daraasadan ayaa ah in dabacadeeyaha(xoorku) leeyahay tirade unugyada eyga oo kale, in kasta oo ay jirto inuu ka maskax yar yahay.

Daraasad 170

Caanaha naaska hooyadu waxay awood u leeyihiin iney burburiyaan burooyinka kansarka

Cilmibaadhis cusub oo natiijadeeda lagu faafiyey wargeyska Daily Telegraph ee kasoo baxa dalka ingiriiska ayaa lagu ogaadey in maado kiimikaad oo ku jirta caanaha naaska hooyadu ay awood u leedahay iney burburiso burooyinka kansarka ee ku sameysma jidhka. Daraasadu waxay sheegtey in maadadan oo lagu magacaabo “Alpha 1H” ay si weyn u caawiso in burooyinka sidooda qurub-qurub ugu googa’aan, taasina ay keento in burburku si aan la dareemeyn u soo raaco kaadida bukaanka. Cilmibaadhis kale oo uu sameeyey cisbitaal jaamacadeed Motul oo ku yaalla magaalada Prague ee jamhuuriyada Czech ayaa tijaabo ay sameysay ku ogaatey in dad qabey kansarka kaadi-haysta oo la siiyey caanaha naaska hooyadu ay ka bogsadeen xanuunkan. Iyadoo dadka tijaabada laga qaadey qaar labo saacadood markii caanaha cabeen ka dib, la arkey in burburkii buradu uu kaadidooda la socdo, iyada oo sidoo kalena uu hoos u dhac weyn laga arkey dhumucdii buradu markii hore laheyd iyo xanuunkii ay bukaanka ku heysay. Waxaa la sheegay in sababta ay maadadani ugu jirto caanuhu ay tahay in ay caawiso soo saarista sonkorta caanaha ku jirta ee Lactose oo muhiim u ah nafaqada caruurta, sidoo kalena leh faa’iido ah iney caanaha u rogto dareere.

Daraasad 171

Maado cimri degdegga la dagaalanta oo la helay

Saynisyahanno u dhashey dalka mareykanka ayaa cilmibaadhis ay sameeyeen ku ogaadeen natiijo ay ku tilmaameen mid ka mida siraha ugu muhiimsan ee nolosha.

Saynisyahannada ayaa waxay sheegeen in unugyada masuulka ah gabowga oo hore loo Ogaa in haddii la helo hab loo xakameeyo ay suurtagelineyso in qofku uu muddo dheer dhalinyaro u e kaado, calaamadaha gabowguna kusoo deg degin. Xeeldheerayaal ka tirsan maxadka cilmibaadhistaa ee Scripps oo kaashanaya dhiggooda xaruunta Mayo clinic ayaa ku guuleystey in ay aqoonsadaan curiyey ku jira guud ahaanba noocyada khudradda oo ah curiyaha midabka keenaa in uu sidoo kalena ka shaqeeyo yareynta unugyada gabowga iyo tirtiridda calaamadaha uu jidhku qofka ku sameeyo. Curiyahan oo lagu magacaabo 'Fisetin' ayaa baadhistii lagu sameeyey lagu ogaadey inuu ugu yaraan 10% kordhiyo cimriga aadanaha, iyo inuu yareeyo calaamadaha gabowga ee laga yaabo in dadka qaar ay kasoo ifbaxaan iyaga oo aan weli gaadhin da'dii la filayey. Cilmibaadhis-tan oo natiijadeeda lagu faafiyey majalada News week ee dalka mareykanka kasoo baxda ayaa lagu sheegay in saynisyahannadani ay marka hore baadhis ku sameeyeen unugyada masuulka ka ah gabowga, waxaaney ogaadeen in habdhiska difaaca jidhka ee qofku uu xilliga dhalinyaranimada awood u lee yahay inuu burburiyo gabowga, laakiin awoodaasi waa ay tagtaa marka uu qofku da' gaadho. Waxa kale oo ay daraasadani ogaatey in unugyada gabowgu marka ay jidhka gudihiisa ku ururaan ay suutagal tahay in uu sababo kaar, waxa aaney sii deysaa dheecaano dhex gala nudaha, taas oo marka danbe jidhka ku keenta dhaawac iyo burbur.

Daraasad 172

Haweenka oo looga digey iney qabatimaan cuntooyinka qaarkood

Daraasad cusub oo dhinaca caafimaadka ah oo ay dhawaan soo saareen khubaro reer mareykan ah ayaa looga digey haweenka cuntooyinka qaar iney qabatimaan. Haweenka ayaa la sheegay in ay cuntooyinkan si fudud uga qaadaan xanuunka cancer-ka, gaar ahaan kansarka ku dhaca naasaha, waxaa kale oo iyagana looga digey iney cuntadaas cunaan dumarka xanuunkaas qaba. Khubaradda daraasadan sameysay, ayaa sheegtey

in maadooyin ku jira cuntadan oo ay ka mid tahay maado loo yaqaano Estrogen-tu ku sameeyso naaska guntimo yar yar oo dhiig ah, taas oo ka dhigi karta kansar. Sidoo kale dumarka xanuunkan la nool, ayaa si adag looga digey iney cuntadan cunaan oo ay ka mid yihiin fuulka iyo lawska, waxaaney khubaradu sabab uga dhigeen in maadadan ku jirta cuntadaas ee Estrogen-tu leedahay awood ay kula dagaalami karto dawooyinka ay Dumarkaasi qaataan. In ka badan 200,000 oo haweenka mareykanka ah ayaa la nool xanuunka kansarka naasaha ku dhaca, waxaney khubaradu sheegeen in 65% haweenkaas ka mida ay daawadii ka hor istaagtey Estrogen-tu, taas oo keentay inaaney dawadu wax ka tarin.

Daraasad 173

Ragga ayaa ka anti-body badan dumarka

Daraasad cusub oo ay dhawaan sameeyeen khubaro ka tirsan khubarada caafimaadka ee dalka ingiriiska ayaa lagu ogaadey in raggu ay ka anti-body badan yihiin dumarka, waxaana daraasan lagu sameeyey dhiig badan oo laga qaadey dad ka bogsadey xanuunka Covid-19. Khubaradan oo natijjo hor-dhac ah oo ay ka sameeyeen daraasadan oo ku daabacey wargeyska daily mail ayaa sheegay in ay dad badani ku bogsadeen dhiigagii ay ka qaadeen dadkii uu ku dhacay xanuunka Covid-19 ee ka bogsadey, kuwaas oo waqtigan caafimaadkoodu fiican yahay, waxaaney tilmaameen khubaradani caafimaad in ay ogaadeen intii ay hawl-galka ku jireen in ragga anti-body-goodu uu ka badan yahay ka dumarka, isla markaana uu ka tarmi og yahay. Khubaradan oo ka socotey machadka ingiriiska ee BNHS ayaa tilmaamey in dad badan oo rag iyo dumarba isugu jira ka qaadeen dhiigga qaybta plasma loo yaqaano, kuwaas oo ay ku talaalayeen dadka laga helo xanuunka Covid-19 iyo kuwa looga cabsi qabo, iyada oo qofka lagu shubo dhiig nin uu markiiba jidhkiisu soo saarayey anti-body ka badan ka dumarka dhiigoodu soo saarayo. Muddo bil ka badan oo ay kooxdani qaybineysay dhiiggan lagu deeqay, waxa ay sheegeen in 43% ka mid ah dadkii laga qaadey dhiigan oo rag ahaa ay soo saareen anti-body fara badan, marka loo barbardhigo 29% dumarkii laga qaadey ah oo iyagu aan tiro intaas le'eg ama u dhiganta aan soo saarin.

Digniin laga soo saarey habka bariiska loo kariyo

Khubaro caafimaad oo ku takhasustey dhanka biology-ga ayaa soo bandhigtey daraasad cusub oo ay dhawaan sameeyeen, taas oo ay kaga hadlayaan khatarta ku gadaaman bariiska loo sameeyo habka dhaqanka hore kasoo jeeda. Khubaradan ayaa sheegey in Habka bariiska waqtigan loo sameeyo oo ah hab ku xidhan ama ka yimid dhaqankii hore ee wax karsigu yahay mid khatar caafimaad ku heysa dadka, gaar ahaan habka bariiska loo saaro daboolka aan daloolada laheyn. Waxay sheegeen khubaradu in qiiqa kasoo baxa bariisku uu dibadda u soo saaro sun badan oo ku jirta bariiska, taas oo kaga hadha marka la maydho, taasina ay dib ugu celiso bariiskaasi marka daboolka la saaro. Suntan ayay ku tilmaameen tu ka timid kiimikooyin kala duwan ee lagu buufiyo bariiska marka lasoo jaro iyo marka la beerayo, kuwaas oo ka ilaaliya inuu isbedelo iyo inuu cuno cayayaanka yar yari. Kiimikooyinkan ayaa ay sheegeen iney keenaan in qofku qaado xanuuno kala duwan, kuwaas oo ay ka mid yihiin wadne xanuun, macaan iyo kansarka. Khubaradan ayaa sheegay in loo baahan yahay in qofka marka uu karsanaayo bariiska inuu ku daboolo digsigu dabool dusha shaandho ka ah, kaas oo u sahlaaya iney suntaas hab qiiq ahaan u baxdo. Andy Miharg oo ah bare ka tirsan jaamacadda Queen's University ayaa sheegtey in loo baahan yahay in dadku bartaan habka karinta bariiska oo saddex nooc noqon karta, taas oo ka badbaadin karta dadka khatarta suntaas. Saddexdan hab ayey ku sheegtey ka koowaad in lagu kariyo bariiska digsi la saarey dabool shaandho ah, halka habka labaadna ay ku sheegtey in digsigu lagu shubo biyo aad u badan oo gaadhaya ilaa 5 liter oo biyo ah, kadibna hadhow laga shaandheeyo iyadoo weel shaandho ah la adeegsanayo iyo ta saddexaad oo ah in dhowr jeer lagu maydho biyo kulul. Miharg u waramaysay wargeyska Daily Mail ayaa sheegtey in bariiska laga soo saaro ingiriiska uu 58% yahay mid ay ku jirto suntan loo yaqaano Arsenic oo aad u khatar badan, loona baahan yahay iney dadku ka digtoonaadaan.

Daraasad 175

Qabowgu waxa uu ka caafimaad badan yahay kuleylka

Khubarada caafimaadka ayaa cadeysay inuu qabowgu uu ka caafimaad badan yahay shan jeer kuleylka, waxayna intaas raaciyeen inuu ka khatar badan yahay dhanka caafimaadka marka loo eego. Aqoonyahano kala duwan oo ka socdey jaamacadda Harvard University ee wadanka mareykanka ayaa daraaad ay sameeyeen ku sheegay iney dadka weydiyeen su'aalo ay saldhig u aheyd kee khatar badan kuleylka iyo qabowga, waxaaney sheegeen iney heleen jawaabo u badan inuu caafimaadka u fiican yahay qabowgu. Khubaradan ayaa sidoo kale sheegay in goobaha ay baadhitaanada ku sameeyeen baadhitaan daraasad la xidhiidha, iyagoo ogaadey in waqtiga qaboobaha ay yar tahay bacteria-da keenta xanuunada, sidoo kalena uu dheefshiidka cuntadu aad u shaqeeyo, halka waqtiga kuleylaha uu jidhku difaac badan galo, isaga oo tamar badan ku bixiya difaacaas, waxaaney taasi keentaa ayey yidhaahdeen khal khal dhinaca dhiig wareega ah. Khubaro kale oo ka socotey Geneva ayaa sheegay iney sameeyeen tijaabooyin kala duwan oo dhinaca lab-ka iyo tijaabooyinka caadiga ahba, iyaga oo intaas raaciyey iney ogaadeen inuu qabowgu uu yareeyo culeyska jidhka, taas oo ay ka arkeen tijaabo ay ku sameeyeen jiir nooca tijaabooyinka ah.

Daraasad 176

Protein loogaga hortago waxyaalaha caajiska keena

Khubaro saynisyahanno ah oo u dhashey wadanka ingiriiska kana tirsan maxadka baadhista dawooyinka oo hoos yimaada Royal College ayaa ku dhawaaqey,

Iney ku howlan yihiin sidii ay mustaqbalka u soo saari lahaayeen proteins loogaga hortago waxyaalaha keena caajiska. Daraasad cusub oo ay dhawaan soo bandhigeen ayaa khubarada maxadkaasi sheegeen iney hadda wadaan sidii lab-ka u geyn lahaayeen protein-kaas cusub, kaas oo mustaqbalka wax weyn ka tari doona ka hortaga iyo daaweynta caajiska. Protein-kan ayey u bixiyeen TRPV1, kaas oo ay qoondeynayaan inuu kaantooroolo dheecaanada ay neerfuhu soo deynayaan ee loo yaqaano Odreynalana taas oo saameyn badan ku yeelatay heer kulka jidhka, waxaaney sheegeen inuu kani

sidoo kale noqon doono mid lagula dagaalamo waxyaalaha walaaca iyo werwerka keena. Khubaradan ayaa tijaabadii ugu horeysay sheegay iney ku sameeyeen jiir, kaas oo ay siiyeen protein-kaas lagu magacaabo TRPV1, waxaaney intaas raaciyeen iney jiirkaas u qaybiyeen laba qaybood, kuwaas oo qayb siin daawadaasi ay ku jirto protein-kaas khubaradan ayaa sheegay in protein-kaas oo ay ku dareen daawo oo sidoo kale kaantoorooli karo heer kulka jidhka, kaas oo dedejinayaa sida ay sheegeen maadada loo yaqaano Adrenaline. Khubaradan ayaa sheegay iney dhawaan suuqa soo gelin doonaan markey tijaabooyin kale mariyaan, tijaabooyinkaas oo ay waqtigan wadaan horudhacooda.

Daraasad 177

Khatar ayey ku sugan yihiin dadka dayax gacmeedyada raaca

Khubarada caafimaadka ayaa sheegay iney dadka inta badan raaca dayax gacmeedyada ee hawada sare ku maqnaada muddo dheeri ay khatar caafimaad ku sugan yihiin.

Khubaro ka socotey hay'adda hawada sare ee NASA ayaa daraasad ay dhawaan sameeyeen ku sheegay in qofka oo muddo dheer jooga hawada sare ay keento inuu difaaca jidhkiisu noqdo mid awood yar oo aan iska difaaci Karin xanuuno badan, maadaama oo cufka jidhku u baahan yahay ee hawada sare yahay mid eber ah.

Khubaradan ayaa sheegay in jidhku waayo waxyaalaha sameeya dhuuxa lafaha, kuwaas oo u saamaxa inuu jidhku helo difaac badan, sidoo kalena u gudbiya feedhaha oo aaney dadku ogeyn kaalinta ay difaaca ku leeyihiin iyo weliba laabta. Khubaradan ayaa sheegay iney dhintaan oo meeshana ka baxaan qaybo ka mida unugyada dhiiga cad cad kuwaas oo difaaca jidhka ugu muhiimsan, waxaaney sheegeen iney dilaan waxyaalaha yaryar ee ili ma qabateyga ah, kuwaas oo infection ahaan jidhka u soo gala. Khubaradan ayaa sheegay in intii ay daraasado socotey tijaabooyin laga qaadey ku dhawaad 23 cirbixiyeen oo muddo dheer joogey hawada sare, halka ilaa 16 ka mid ahi ay joogeen hawada sare muddo 6 bilooda, shana ay ku sugnaayeen ilaa 100 cisho inta hadheyna ay ku sugnaayeen in ka yar laba bilood. Khubaradan ayaa dhiigag tijaabo ah ka qaadey cirbixiyeenadan 180 cisho ka hor intii aaney hawada sare u bixin, iyada oo lagu amrey in waqti la siiyey oo la cayimey ay dhiig iskaga qaadaan oo ay tijaabiyaan. Waxaaney

khubaradani sheegeen in qofka cirbixiyeenka ah ee hawada sare ku sugnaada muddo dhan lix bilood uu daciifo habdhiskiisa difaaca jidhku, marka loo eego qofka halkaas jooga muddo ka yar, waxaaney cadeeyeen in markii ay in mudo ah kasoo maqnaayeen hawada sare uu hab dhiska dhiiggoodu uu caadi u shaqeeyey.

Daraasad 178

Dhirta oo la fuulaa waxay wanaajisaa xusuusta maskaxda

Koox saynisyahanno ah oo u dhashey wadanka mareykanka kana tirsan jaamacadda University of North Florida ayaa soo gabagabeeyey daraasad cusub oo ay in muddo ah wadeen, taas oo ay kaga hadlayeen fuulitaanka caruurta ee dhirta iyo faa'idooyin ay ka helaan, waxaaney sheegeen in caruur badan oo tiro ahaan gaadheysa ku dhawaad milyan caruura ay jecel yihiin fuulitaanka dhirta, taasina ay tahay mid maskaxda u wanaagsan, gaar ahaan qaybta xasuusta. Khubaradan ayaa sheegay in dhirta oo la fuulo iyo socodka lugta oo lagu daro gucleyn ay keento in maskaxdu noqoto mid xusuusteedu sareyso 50%, iyaga oo soo jeediyey in haddii uu qofku ka baqdo ama culeys ku noqoto fuulitaanka dhirta loo baahan yahay inuu ciyaaro tennis-ka iyo sidoo kale kubadda cagta, kuwaas oo ay sheegeen iney si isku mid ah u saameeyaan maskaxda. Ciyaarahan oo la sameeyo ayaa ay sheegeen iney keenaan maskaxda oo xusuusata waxyaalo kala duwan, waxaaney keentaa ayey khubaradu yidhaahdeen isu dheelitirnaan maskaxda ah. Khubaradan ayaa dad gaadhaya 72 qof oo da'doodu tahay 18 ilaa 59 sanno weydiiyey su'aalo ku saabsan habkooda jimicsi, sidoo kale waxay kala qayb qaateen dadkaas tijaabooyin dhinaca maskaxda iyo xusuusta ah, iyadoo bishii daraasadu socotey u direy dadkaas qaybo ka mida iney dhirta fuulaan, halka qaarkoodna ay u direen iney kubad ciyaaraan, kuwo kalena ay lugeeyaan ama ordaan. Khubaradan ayaa ugu danbeyn daraasadan soo gabagabeeyey, iyagoo markii danbe tijaabiyey xifdigii dadkan, waxaaney heleen natiijo ah iney dadkani ka xusuus badan yihiin sidii hore, marka loo eego tijaabadii hore.

Daraaad 179

Xusuusta dumarka iyo ragga teebaa fiican?

Daraasad cusub oo uu daabacey wargeyska Jama Neuralgia ee dalka mareykanka ayaa cadeysay in xusuusta ninku ka liidato tan gabadha waqtiyada danbe ee da'du sii weynaato. Daraasadan ayaa intaas ku dartey iney taasi sabab u tahay iyadoo qaybta xasuusta ee maskaxda ragga ay ka yar tahay ta gabadha. Dr Jack oo ka mid ahaa dhakhaatiirtii daraasadaa wadey ayaa yidhi “xusuusta iyo xajmiga maskaxda ee raggu way ka yar tahay tan gabadha marka laga bilaabo da'da 40 sano iyo wixii ka sareeya”. Cilmibaadhayaasha ayaa helay iney isku dhow dahay xusuusta lamaanaha waqtiga da'da sodonaadka, laakiin marka la gaadho da'da 40-ka xusuusta ragga ayaa hoos u dhacda. Dr Carly oo ah khabiir xagga neerfaha ayaa isna sheegay iney arimuhu sidaas yihiin ka dib markii aan qiyaas iyo baadhis ku sameyney dad da'doodu u dhaxeeyso 30 ilaa 95 sano.

Daraasad 180

Sida noocyada dhiigga ee A iyo B loogu bedeli karo O

Saynisyahanno ka tirsan jaamacadda Colombia ayaa daraasad ay sameeyeen ku daahrogey bakteeriya suurta gal ka dhigeysa in noocyada dhiigga B,A loo bedeli karo O oo si aad ah loogu raadiyo marka ay xaaladaha deg dega ah iyo shilalku ay dhacaan. Dadka nooca dhiiggoodu yahay (-O), ayaa kuwa loo aqoonsan yahay iney yihiin “bixiyayaal caalami ah”, arrintaas oo ka dhigan in nooc kasta oo dhiigga ah ay u shubi karaan. Gudaha mareykanka waxaa ku nool 6.6% dad nooca dhiiggoodu yahay -O, sidaa darteed bangiyada dhiigga aad ayuu ugu yar yahay. Saynisyahanno ka tirsan jaamacada Colombia ee dalka Canada ayaa sheegay iney daahrogeen enzyme ama dheecaan ku jira xiidmaha oo noocyada kale ee dhiigga loogu bedeli karo -O,

Arrintaas oo soo afmeereysa mushkiladaha dhiig yarida ah ee qabsatey cisbitaalada. Waxaan ognahay in noocyada dhiigga ee aasaasiga ah ay kala yihiin 4 nooc oo kala ah A,B,O,AB, waxaana lagu kala saaraa heerka antigens-ka, kaas oo dhaliya habdhiska difaaca jidhka ee antibodies-ka ah. Group kasta waxaa ku jira protein loo yaqaano Rh,

oo marna negative ah, marna positive, kaas oo dhaliya in noocyada dhiiggu ay noqdaan 8, O waxay ka dhigtaa –O ee loo yaqaano deeq bixiyaha caalamiga ah, maadaama uu ka badhax la’ yahay antigens-ka A iyo B. Dr Stephen Weiser oo ka tirsan jaamacada Colombia University, kuliyadda chemistry-ga ayaa sheegay iney heleen waddo ay nooca dhiigga ku bedeli karaan iyagoo adeegsanaya enzymes. Saynisyahanadda ayaa natijada kama danbeysta ah u gudbiyey shirkii ugu danbeeyey kulan ka dhacay bandhig sanadeedka qaran ee bulshada chemistry-ga mareykanka ee Boston, Massachusetts, august 2018.

Daraasad 181

Qayb ka mida maskaxda oo keenta welwelka, shakiga iyo niyad jabka Koox saynisyahanno ah oo ka tirsan culimada Neuroscientists ayaa ku guuleystey iney helaan goobta maskaxda ee masuulka ah shakiga, welwelka iyo niyad jabka. Cilmibaadhistan cusub oo ay sameeyeen ayey ku ogaadeen in welwelka , walaaca iyo niyadjabku ay ka dhashaan dhibaato soo gaadhta qayb ka tirsan maskaxda. Website-ka arimaha caafimaadka ka faallooda ee la yidhaahdo Medical News Today, ayaa soo qatey cilmibaadhistan lagu faafiyey joornaalka Neuron, cilmibaadhayaashu waxay heleen in goob maskaxda ka tirsan oo la yidhaahdo “ Caudate nucleus” ay masuul ka tahay fakarka taban ee aan wanaagsaneyn. Cilmibaadhistan waxaa hogaaminayey senior researcher Ann Graybiel oo ah professor ka tirsan mac’hadka Massachusetts Institute of Technology ee gudaha Cambridge. Hadaba cilmibaadhayaashu waxay lee yihiin dhibaato soo gaadhtey goobta Caudate nucleus, waxay sababi kartaa wel wel, walaac iyo niyad jab, tijaabooyin baan oo ay sameeyeen miisaanka waxay dhinaca kale ugu rogeen ee wanaagsan iney isticmaalaan dhiirigeliyayaal uu ku jiro hormoonka dopamine. Dhanka kale, waxay ogaadeen in maadada dopamine ay mas’uul ka tahay dareenka qofka, jinsiga iyo music-ga, waxay xoojisaa ayey yidhaahdeen awooda Waxbarasho iyo faraxadaba, sidaas oo kale maskaxdu si degdeg ah uma isticmaasho.

Daraasad 182

Muujiinta farxad dhalanteed ah oo khatar ku ah caafimaadka qofka

Daraasad uu sameeyey caalim dhanka cilmiga bulshada caan ku ah oo la yidhaahdo Arlie Russell Hochschild, ayaa lagu ogaadey in khatar caafimaad ay ka dhalato shaqooyinka u baahan in la qariyo dareenka ee lagu doonayo qofka shaqaalaha ah inuu mar walba muujiyo farxad dheeraad ah. Daraasadan ayaa sidoo kale lagu ogaadey in dareenka dhabta ah oo la qariyo, farxad aan jirina la muujiyaa ay keento daal iyo wal wal, shaqooyinka u baahan in macaamiisha sawir wanaagsan loo muujiyo, iyadoo dhoolo-cadeyn iyo raali ahaanshaha wejiga laga muujiyo ee ay la socoto matalaada jidhka ay shaqaaluhu ku khasban yihiin si ay shaqadooda u ilaashtaan. Hochschild waxa uu tilmaamey in hawlaha u baahan in dadka lagula macaamilo ay qofka ku khasbeyso inuu qariyo dareenkiisa aan fiicneyn isla markaana fareysa inuu dareen farxadeed markasta uu muujiyo, lagama maarmaanka shaqada guusheeda ama fashilkeeda looga dhigaa iney caafimaadka si aan wanaagsaneyn u saameeyso. Shaqaalaha soo dhaweynta diyaaradaha ayaa ah kuwa ugu badan ee la dhibaatooda cuduro nafsiyan dhibaato u geysta, waxaaney ku khasban yihiin iney mar walba dareenkooda qariyaan iyo iney ilaashadaan weji dhoolacadeyn ah oo aad u wanaagsan, Haddii dhibaato kastaa haysato ama murugo ku jiraan.

Daraasad 183

Sidee afka looga suuliyaa urta ka dhalata cunista toonta iyo basasha

Toonta iyo basasha waxaa ku jira labo maado oo kala ah alicine iyo ethylene-methyl oo iyagu dhaliya urta, waa marka wixii la cuney gaadhaan xididada dhiigga, urtaa ayaa waxay kasoo baxeysaa sambabada oo dabada jidhka ayaa ay soo aadeysaa. Khubarada ayaa waxay adkeynayaan in urta afka ee ay sababaan basasha iyo toonta aaney noqon Karin sabab uu qofku kaga fogaado oo uu ku seego faai'dooyinka waaweyn ee caafimaad, gaar ahaan haddii ay suurtagasho in si wanaagsan loola dhaqmo. Si urtaa meesha looga saaro waxay khubaradu sheegeen inuu qofku cabo laba koob oo biyo ah,

Waa waddo aad u wanaagsan oo hadhaadiga toonta iyo basasha loogu tirtiri karo afka, isla markaana dhiirigelin u ah in carabku uu soo saaro candhuuf iyaduna kaalinteeda ka ciyaareysa si bakteeriyada af urka keenta meesha looga saaro. Khubaradu sidoo kale waxay ku talinayaan in koob caano ah la cabo si lagu yareeyo lakabyada sulfur ee af-urka dhaliya.

Daraasad 184

Xanuun marka uu dumarka haleelo u keena cimri deg deg

Xanuun ku yimaada habdhiska dareenka dumarka oo loo yaqaano “Restless Legs Syndrome RLS” oo saameyn ku yeesha lugaha iyo gacmaha ayaa dumarka u keena cimri deg deg iyo geeri xilli hore ah. Sida ay qortey jariirada “Nuerology”, khubaro ka tirsan jaamacada Pennsylvania ayaa daraasad ku sameeyey xog laga soo uruuriyey haween gaadhaya 57417 oo ahaa da’aada 67 jir, xogtaa ayaa meel lagu uruurinayey labadii sanaba mar, waxaa si gaar ah loo baadhayey xaalada caafimaad ee dadkaa mutadawiciinta ah, ee daraasada ka qayb galey, waxaana la baadhayey xanuuno uu ka mid yahay RLS. Muddo toban sano ah markii daraasadu socotey ayaa khubaradu arkeen 6448 xaaladood oo geeri ah oo dadku sababo kala duwan u geeriyooden. Laakiin waxa si gaar ah hoosta looga xariiqey in dumarka uu hayo xanuunka Restless Legs Syndrome ee xubnaha jidhka ku dhaca iney u geeriyooden cudurada wadnaha iyo xididada dhiiga la xidhiidha heer gaadhaya 43% marka loo barbardhigo dumarka kale ee aan RLS hayn. Restless Legs Syndrome waa cudur ku dhaca xubnaha jirka, qofku waxa uu xanuun joogta ah ka dareemayaa lugaha iyo gacmaha, caado ahaana waxa uu qofku si joogta ah isugu arkaa xilliga hurdada ka hor waxaanu u diidaa inuu helo hurdo fiican.

Daraasad 185

Maskaxda dumarku way shaqeysaa mar kasta mana nasato

Koox cilmibaadhayaal faransiis ah oo ka tirsan jaamacada Purdue University oo kaashanaya saaxibadood kulliyada engineerinka Spain ee “de valence”, ayaa sameeyey cilmi-baadhis is barbardhig ah oo lagu wadaagey sawiro 3 kun oo xabbo ah oo laga qaadey maskaxda ragga iyo dumarka oo hab magnetic imaging ah loo diyaariyey, si loo ogaado

heerka kala duwanaanshiyaha maskaxdoda inta ay gaadhsiisan tahay. Sida ay qortey wakaalaada wararka ee bariga dhex “Mena”, daraasadan ayaa lagu cadeeyey sawirada oo ay ku jiraan dhammaan qaybaha kala duwan oo ay ka mid yihiin caruur bilo jirta iyo waayeel 90 jiro ah, si loo baadho qaabka ay horumarka u sameeyaan unugyada maskaxda ragga marka loo eego dumarka. Cilmibaadhayaasha ayaa ogaadey in maskaxda dumarku ka tamar yar tahay tan ragga, hormoonada jinsiga oo jidhkooda ku badan awgeed. Haweeneyda cilmibaadhaha ah ee la yidhaahdo Andriana Mandrik oo daraasadan ka qayb aheyd ayaa tidhi “ragga waxay kaga fiican yihiin dumarka dhanka shaqada maadaama ay xooga saaraan howsha loo igmado, halka dumarka aanu joogsan fikirkoodu mar kasta taas oo u suurogelineysa iney mar kaliya isku qaban karaan dhowr shaqo oo kala duwan. Hormoonka testosterone ee ragga ayaa ah furaha kala duwanaanshiyaha ragga iyo dumarka.

Daraasad 186

Imisa litir oo biyo ah ayey u baahan tahay maskaxdu si ay xusuustu u wanaagsanaato?

Daraasad cusub oo ka soo baxdey xaruunta daraasaadka maskaxda ee dalka faransiiska ayaa lagu sheegay inta litir ee biyo ah oo ay maskaxda aadanuhu u baahan tahay si ay u hesho feejignaan iyo baraarug joogta ah isla markaana ay u ilaashato xusuusta wanaagsan. Daraasadan ayaa lagu sheegay in biyuhu lagama maarmaan u yihiin xubnaha jidhka si ay u gutaan shaqooyinkooda si dhameystiran, gaar ahaanna ay maskaxdu u baahan tahay 1.5-2.5 litir oo biyo ah maalintii si ay u ilaashato baraaruga iyo xusuusta wanaagsan. Cilmibaadhayaasha daraasadan waxay tilmaameen in 87% ka mida dadka faransiiska ah in aaney cabin biyaha la sifeeyey ee caagadaha ku jira, iyagoo aaminsan iney waayayaan dhadhanka dhabta ah ee biyaha oo ay wax iska bedelaan marka uu caagadaha ku jiro. Daraasadan ayaa hoosta laga xariiqey iney lagama maarmaan tahay in la qaato raashinka biyuhu ku badan yihiin, sida kaarootada, yaanyada iyo khudaarta kala duwan, taas oo qofka ka garabsiineysa inuu ilaashado heerka biyaha jidhkiisa iyadoo unugyada maskaxdana si dhameystiran ugu suurtageliya iney shaqdooda u gutaan sidii ugu habooneyd.

Daraasad 187

Qaab cilmiyeed fudud oo lagu ogaan karo biyaha uu maalintii jidhkaagu u baahan yahay

Khubarada caafimaadka ayaa ku talinaya in qofku uu maalintii cabo biyo ku filan, waxay daawo u yihiin biyuhu mushkilado iyo cillado badan oo ay dadku ka cawdaan, laakiin dadka intooda badani ma cabaan biyo ku filan. Xaruunta cilmibaadhista caafimaadka ee “Mayo Clinic” ee gobolka Minesota ee dalka mareykanka ayaa soo bandhigtey in qofka ragga ah maalintii looga baahan yahay in cabo 13 koob biyo ah dhexdhexaad ahaan, halka qofka dumarka ahna looga baahan yahay ilaa 9 koob oo biyo ah iney maalintii cabto. Laakiin jidhka bani’aadamku isku mid ma aha, isku baahina ma aha, hadaba si aad u ogaato inta jidhkaagu u baahan yahay ee biyo ah waxaad raaci kaartaa tallaabooyinkan cilmiga ah ee soo socda:

Tallaabada 1aad: miisaanka jidhkaaga waxaad u qaybisaa 2.2.

Tallaabada 2aad: tirada kuu soo baxda ku dhufo da’daada.

Tallaabada 3aad: tirada kuu soo baxda u qeybi 28.3.

Tallaabada 4aad: tirade kuu soo baxeysaa waa qiyaasta biyaha uu jidhkaagu u baahan yahay maalintii, haddii aad dooneyso natijada inaad koob ahaan ka dhigto, tirade kuu soo baxdey ee ugu danbeysay ayaad 8 u qaybineysaa, iyada oo la og yahay in 1lbs: 0.45kg.

Daraasad 188

Tijaabadii ugu horeysay ee rixim gacmeed ah oo lagu guuleystey

Culimada sayniska sayniska ayaa daraasad ay sameeyeen ku guuleystey iney horumariyaan isla markaana tijaabiyaan riximkii ugu horeeyey ee gacan ku sameys ah, looguna talagaley korinta ilmaha dhiciska ah, muddo afar usbuuc ku dhawaada, arrinkan oo yareynaya khatarta dhalmada xilligeeda kasoo hor marta ee aadanaha.

Koox ka tirsan culumada caafimaadka oo uu hogaaminayo Alan Flick oo dhakhtar qaliin ka ah cisbitaalka dhallaanka ee Philadelphia, ayaa sameeyey cilmibaadhistan oo lagu faafiyeey joornaalka Nature. Dr flick ayaa yidhi “markaan awood u yeelano inaan muddo usbuucyo ah ka qayb qaadano koritaanka xubnaha, waxaa noo suurtagaleysa inaan wax ka qabano caruurta dhiciska ah”. Riximkan cusub oo loo adeegsado qalabka “Biobag” ee la hormariyey, si loo hubiyo inuu dhiiggu sidii caadiga aheyd ugu wareegayo xididada dhiiga uur ku jirta iyo rogrogidooda, iyada oo loo diyaariyey The Closed oo ah deegaan xidhan oo mugdi ah oo dareera ah, taas oo kobcineysa haraga sare kana ilaalineysa jeermiska iyo dhibaatooyinka kale, iyada oo intaa u dheer tahay in xundhurta uur ku jirta lagu diyaariyey qalab sidii xididada dhiigga u shaqeynaya, isla markaana la falgalaya in badan oo ka mida shaqooyinka la xidhiidha xundhurta. Culumadan ayaa isku dayey iney diyaariyaan deegaan ay ka buuxaan dareere u dhigma kii riximka hooyada oo kale, lagana helayo oxygen iyo maadooyin cunto iyo qashin saarkii uu u baahnaa uur-jiifku. Riximkan gacan ku sameyska ah ayaan marnaba bedel u noqon Karin kan hooyada laakiin ujeedadiisu waa in lagu badbaadiyo ilmaha yar ee dhasha usbuuca 23, 28 ee dhiciskana ah. Saddexda sano ee soo aadan ayaa waxaa bilaabaneysa in qalabkan cusub lagu tijaabiyo aadanaha, iyadoo hadda lagu tijaabiyeey xayawaano kala duwan laguna guuleystey.

Daraasad 189

Imisa weji ayuu qofku xusuusan karaa noloshiisa?

Daraasad cusub cusub oo dhawaan la sameeyey ayaa lagu ogaadey in tirada wejiyada ay dadku xusuusan karaan saacadii ay gaadhi karto 362 weji, halka sida dhexdhexaadka ah ay dadku xusuustaan 290 weji saacaddii. Culumada psychology-ga ku takhasusey ee daraasadan sameeyey, ayaa waxay hindiseen waddo lagu qiyaasi karo, tirada wejiyada uu qofku xusuusan karo, Dr Rob Jenkins oo ka tirsan qaybta psychology-ga ee jaamacada York, ayaa yidhi “daraasadeenan waxaan xooga ku saarney tirada wejiyada ay dadku si dhab ah u aqoonsan karaan, weli ma aanan helin tirada wejiyada suurta galka ah ee maskaxdu ay si hab ah ula macaamili karto”. Waxa uu intaa sii raaciyey “awooda kala soocidda dadka kala duwan muhiimad weyn ayey lee dahay,

waxaad la socon kartaa dhaqanka dadkaas marka uu waqti kasoo wareego, adigoo dhaqanka bedelay si aad ula jaanqaado arrintaa”. Kooxdan khubarada ah oo ka tirsan jaamacadda York, ayaa waxay horumarin ku sameeyeen qalab lagu dhisey theory-ga lagu magacaabo “garasho iyo xusuus”, taas oo muujisey in ka qayb galayaashii oo dhan ay bilowgii hore xusuusteen wejiyo badan oo ka mid ah dadkii ay garanayeen, sida; kuwa dadka ku hareereysan, dadka caanka ah iyo siyaasiyiinta, laakiin waxaa ku adkeyd iney xusuustaan wejiyo cusub dhamaadka saacadda maskax tuujiska ah ee xusuusta ay ku jiraan, isbedelka qofka ku yimid ayaa khubarada u saamaxeyn iney qiimeeyaan waqtiga ay xusuusta wejiyada ay qofka ka dhamaaneyso ee aanu wejiyo cusub xusuusan Karin. Khubaradu waxay ogaadeen in dadku ay xusuusan karaan inta u dhaxeysa 1000 ilaa 10,000 oo weji, natiijooyinka la gaadhey waxay cadeyneysaa, awooda qofka caadiga ah uu u leeyahay inuu xusuusto ku dhawaad 5000 oo weji oo saaxiibada, qoyska iyo dadka caanka ah ka mida, laakiin dadka ay awoodooda garashadu xoog badan tahay waxay xasuustaan 10-kun oo weji.

Daraasad 190

Hab sahlan oo looga gudbi karo baqdinta imtixaanaadka xisaabta

Ardey badan ayaa ka baqata imtixaanka xisaabta oo si xoogan uga gilgisha, laakiin cilmi baadhayaal daraasadan sameeyey ayaa daah rogey hab cusub oo mushkiladaa looga gudbi karo. Khubaradani waxay heleen in si wanaagsan oo toosan loo fadhiisto ay xoojiso xirfadaha ardeyga ee xilliga gudashada waajibaadka imtixaanka xisaabta, waxey yidhaahdeen khubaradani in adeegsiga taatikadan ay garabsiiso xisaabyahannada, dadka mihnadoodu tahay hadalka iyo music-yahannada intaba iney si wanaagsan u gutaan howshooda. Prof Erik Piper oo ka tirsan jaamacadda San Francisco University ayaa yidhi “dadka welwelka ka dareema dhanka xisaabta, habka uu u fadhiyo waxa uu sameynayaa farqi weyn, fadhiga aan saxda aheyn waxa uu curyaamiyaa maskaxda, qofkana waxa uu ka hor istaagaa inuu sidii habooneyd u fekero. 56% ardeydii ka qayb gashey daraasadan, waxaa imtixaanka u fududeeyey iney si siman u fadhiistaan xilliga gudashada imtixaanka, halka fadhiga qallooca uu keenayo in qofka jidhkiisu uu soo xaadirsado xusuus aan wanaagsaneyn oo jidhka iyo maskaxda raad hore ku laheyd.

Daraasad 191

Raggu dumarkooda wey la fooshaan

Khubaro ka tirsan xaruunta cilmi nafsiga caafimaadka dhalhada ayaa sheegay in ragga dhalhada dumarkooda ka dib ay dareemaan murugo oo arrintaas kala siman yihiin dumarka. Khubaradii daraasadda wadey waxay baadheen hab dhaqanka 450 rag ah oo xilli dhow aabayaal noqdey, waxaa soo baxdey in 10-kii qof ee rag ah mid ka mid ah uu depression dareemo dhalhada xaaskiisa ka dib, sidoo kale waxay arkeen astaamaha welwelka 18% kasoo muuqdey ka qaybgalayaasha daraasadda. Sidaas oo kale raggan waxaa lagu arkey calool xanuun, yalaalug iyo omateedka oo ka xidhma, dhammaan calaamadahan waa kuwa inta badan ay lee yihiin dumarka markey uurka qaadaan ee ay wallaca yihiin. Cilmibaadhayaashu waxay sheegeen in ay arkeen hoos u dhac ku yimid hormoonka testosterone uuna kordhey prolactin oo ragga. Hormoonka prolactin waxa uu muhiim u yahay dumarka si uu u dhiirigeliyo iney hooyadu caano yeelato. Khubaradu waxay sheegeen in depression ama murugo uu ragga ku dhici karo dhalhada xaaskooda ka dib, waa marka xidhiidh adag uu ka dhaxeeyo lamaanaha oo ninku xaaskiisa la murugoonayo.

Daraasad 192

Yaa farxad badan dadka qorsheeya waxay maalintii qaban lahaayeen iyo kuwa aan qorsheyn?

Saynisyahannada biology-ga iyo cilmi nafsiga ee jaamacada Ohio, ayaa daahrogey in shakhsiyaadka muhiimadooda nolosha xilli hore sii qorsheeya ay ka farxad yar yihiin kuwa kale ee aan sii qorsheyn. Jariirada “Science Alert” ayaa faafisey in cilmibaadhayaal mareykana ay sameeyeen daraasad ballaadhan oo ay ka qayb qaateen 163 ardey jaamacadeed oo laba kooxood loo qaybiyey. Kooxda koowaad waxaa la siiyey jadwal maalinle ah oo qorsheysan, halka kooxda labaad aaney wax jadwal ah ku dhaqmeyn, waxay doonaan iney sameeyaana loo ogolaadey. Xogta laga diwaangeliyey dhamaadkii tijaabada oo muddo bil ah socotey, ayaa waxa lagu ogaadey in ardeyda kooxda labaad ee loo ogolaadey iney waxay doonaan sameeyaan ay ka farxad bateen ardeyda koowaad

ee ku xadidnaa jadwal gooni ah oo ay ku dhaqmaan maalintii. Sida ay khubaradu ay sheegayaan, aadanaha waxa uu nolol farxadeed oo wanaagsan uu ku noolaadaa marka uu raaco nidaam aan jadwal laheyn maalintii iyo inuu sameeyo hawlqabad bulsho oo kala duwan si uu u xoojiyo aragtida wanaagsan ee nolosha.

Daraasad 193

Goobta mas'uulka ka ah damiirka maskaxda aadanaha

Saynisyahanno ingiriis ah ayaa ogaadey in meel gooni ah oo ka tirsan xuubka maskaxda ee qaybta hore ay mas'uul ka tahay damiirka aadanaha. Daraasadan ay khubaradu sameeyeen ayaa waxay ku baadheen Prefrontal Cortex oo ah xuubka maskaxda ee daboolaa qaybta hore ee loo yaqaano Frontal lobe, waxaa si gaar ah loo baadhey aadanaha iyo daanyeerka. Waxaa cadaatey in goobtan aadanaha ka kooban tahay 12 qaybood, halka xayawaanka ay lee yihiin 11 qaybood. Matthew Rushworth oo dadkii daraasadan sameeyey ka qayb ahaa ayaa sheegay in isaga iyo saaxibaddii ay arkeen in cuf kubado oo kale ah oo ka tirsan unugyada dareenka ay ku arkeen qaybta hore ee xuubka maskaxda. Daraasadan waxay hoosta ka xariiqdey in dadka qaar cufnaanta kubadahaas ay aad ugu yar yihiin, halka kuwo kale uu gaadhayo diirka liin mambeelada oo kale oo ay aad u weyn yihiin. Sidoo kale waxaa cadaatey in qeybta maskaxda ka tirsan ay maamusho damiirka qofka, waa meesha lagu kala saaro waxa wanaagan iyo waxa xun, khaladaadka dadka lagala socdo, xirfado cusubna lagu korodhsado.

Daraasad 194

Dhir iftiinkeeda wax lagu akhrisan karo

Saynisyahanno ka tirsan mac'hadka MIT ayaa daraasad ay sameeyeen horumarin ku sameeyey dhir ifeysa oo soo dayneysa shucaac ku filan marka uu madowga xoogani jiro in wax lagu akhristo. Sida uu qorey "News.mit", saynisyahannada ayaa natijadan gaadhey kadib markii ay u suurtagashey iney nanoparticles ku abuuraan caleenta dhirta, taas oo ka dhigtey iney dhirtu soo saarto shucaac suurtagelinaya inuu ifo muddo saddex saac iyo badh ah. Danta ay ka lahaayeen ayaa aheyd iney iftiin dabiici ah u helaan deegaanka ay ku shaqeynayaan.

Tallaabadan ayaa horudhac u ah in dhirta wadooyinka lagu beero looga dhigo nalal iftiin ah oo quruxda xilliga habeenkii wax kusoo kordhiya. Website-ka ayaa caddeeyey in ujeedada ugu danbeyn la doonayo in la gaadhaa uu yahay in iftiinka nalalka caadiga ah lagu bedelo mid dhirta laga soo saaro, iyadoo aan ognahay 20% isticmaalka korontada in iftiin lagu bixiyo, waxaa kuu baaqaneysa maaliyad fara badan, waxaana hoos u dhaceysa gaaska carbon dioxide ee hawada wasakheeya. Isku daygii koowaad waxa uu ahaa in la helo dhir ifeysa muddo 45 daqiiqo ah, laakiin horumarintii ay khubaradani sameeyeen ayaa lagu gaadhey in la helo dhir ifeysa muddo 3 saacadood iyo badh ah oo laga soo saarey dhir dharerkeedu uu yahay 10 cm oo sameyneysa iftiin ku filan oo wax lagu akhrisan karo.

Daraasad 195

Vitamin si wanaagsan loogu xasuusto riyoooyinka

Daraasad cusub oo laga sameeyey jaamacada Aldelaide ee dalka Australia ayaa lagu ogaadey in vitamin B6 oo si wanaagsan loo qaato uu qofka ka taageero xusuusta riyadiisa xilliga habeenkii. Daraasadan ayaa lagu sameeyey 100 qof, badhkood waxaa la siiyey 240mg oo vitamin B6 ah, inta aaney seexan ka hor mudo shan cisho ah oo is xigxigta. Halka qaybta labaad la siiyey daawo aan wax nafci ah ama dhib aan u keeneyn, laakiin lagu dareensiinayey iney tijaabo ku jiraan. Natijada daraasadan kasoo baxdey waxey sheegaysaa in dadkii qatey vitamin B6 ay si wanaagsan u xusuusteen riyoooyinkii heer gaadhsiisan 64.1%, waxa kale oo ay sheegeen in si wanaagsan u seexdeen daalna ay dareemin markii ay hurdada kasoo kaceen. Dr Denholm Aspy oo ka tirsan kulliyada cilmu-nafsiga ee jaamacada Adelaide kana mid ahaa khubaradii wax ka fulisey daraasadan ayaa waxa uu leeyahay “natijada aan gaadhney waxay tilmaameysaa in vitamin B6 uu hagaajinayo xusuusta riyoooyinka”. Waxa uu hadalkiisa sii raaciyey “vitamin B6 dadka riyadooda wax cusub kuma aanu soo kordhin, dhinaca kale ma aanu saameyn hurdadooda”. Dr Aspy waxa uu lee yahay “waa markii ugu horeysay oo daraasad noocan oo kale ah lagu sameeyo saameynta vitamin B6 uu ku yeesho riyoooyinka dadka”. Khubaradii daraasadan wadey sida ay sheegeen, aadanaha lix sano oo cimrigiisa ka mid ah ayuu ku qaataa riyo.

Daraasad 196

Goobta maskaxda ee akhriska u xil saaran

Culimada neurologists-ka ee jaamacada Paris-saclay ee dalka faransiiska ayaa waxay daah rogeen goob gooni ah oo maskaxda ka tirsan oo mas'uul ka ah xirfadaha wax akhriska iyo awooda waxbarashada, kana qayb ah sameysanka xusuusta waqtiga dheer. Wargeyska cilmiga ah ee la yidhaahdo "journals" ayaa sheegaya in goobtan la helay ay xilliga caruurnimada tahay mid aad u jilicsan. Cilmibaadhayaashu waxay u bixiyeen magaca "visual word from area". Khubarada ayaa waxay sameeyeen tijaabo ay ka qayb qaateen 10 cunug oo da'doodu 6 jir tahay oo la geeyey fasalka koowaad ee dugsiga, caruurtan ayaa laba bilood oo kasta waxaa laga qaadayey imtixaan dhanka aragga ah iyo mid kale oo dhanka xirfadaha akhriska ku saabsan. Natijada daraasad waxay muujisey in shaqada "goobta akhriska" uu kordhey bishii koowaad ee daraasada, halka ay ardeydaasi noqdeen kuwo xusuusta kalmadaha iyo tirooyinka si wanaagsan markii hore, halka xusuustooda maadooyinka, goobaha iyo wejiyada ay sidoodii hore aheyd. Cilmibaadhayaashu waxay lee yihiin natijadani waxay ku tusineysaa sababta waxbarashada looga bilaabo 6 ilaa 7 jir, haddii goobta wax akhris looga faa'ideysan waayo faaruq ayey noqotaa oo waxa buuxiya waxyaabo kale kolba hiwaayadaha kala duwan ee uu qofku lee yahay.

Daraasad 197

Xubin cusub oo jidhka aadanaha ka tirsan oo la helay

Saynisyahanno ka tirsan mac'hadka Garvan ee cilmibaadhista caafimaadka ee dalka Australia ayaa helay xubin yar oo ka tirsan jidhka aadanaha oo aan hore loo aqoon, xubintaasi waxay mas'uul ka tahay nidaamka difaaca jidhka marka uu cudur ku soo laablaabto jidhka. Website-ka Science Alert ayaa sheegay in saynisyahanada xubintan cusub daahrogey ay ka heleen dusha sare ee lymph nodes ee jiirka macmalka laga baadhey. Iyagoo isticmaalaya microscope laser ah, kaas oo suurtagal tahay in lagu qaado sawiro heer sare ah oo 3D. markii ay baadhitaan ku sii sameeyeen xubintan jidhka aadanaha wey ka heleen. Xubintan cusub ayey u bixiyeen

“subscapular proliferative foci”, taas oo habdhiska difaaca ku taageereysa inuu xusuusto cudurkii hore u soo marey, saynisyahannadu waxay hore u ogaayeen in ay jiraan unugyo noocaas oo kale ah jidhka aadanaha, laakiin halka uu ku yaallo ma aaney garaneyn, haddaase arrintaasi u suurtagashey. Mid ka mida cilmibaadhayaasha ayaa tilmaamaya, “ marka uu jidhku la dagaallamayo bakteeriyo dilaa ah muddo 20-30 daqiiqo, ilbidhiqsi kastaa muhiimadiisa ayuu leeyahay. Haddii aan si kale u dhigno, falcelinta habdhiska difaaca jidhka haddii uu gaabis noqdo waa uu dhimanayaa qofku sidaa darteed; qofku inuu tallaaf helo waa muhiim si jidhku ula sii qabsado oo uu u diyaarsanaado si marka uu mar labaad arko cudurkii uu uga hortago si dhakhso badan. Cilmibaadhistan ayaa waxey sidoo kale hoosta ka xariiqdey in xubintan cusubi ay ku taallo goob aad u wanaagsan si falcelinta difaaca jidhka uu u noqdo mid si deg deg badan cudurka u difaaca. Marka labaad ay bakteeriyadii jidhka soo weerarto waxa uu u baahan yahay inuu soo saaro lymph nodes-kii loo baahnaa si uu cudurka uga hortago.

Daraasad 198

Xayawaanka ugu xawaaraha badan adduunka oo la ogaadey

Saynisyahanno mareykan ah oo ka tirsan mac’hadka “Georgia Institute Technology” ayaa daahrogey noolaha adduunka ugu xawaaraha badan. Noole ka mid ah hal-unugleyda ah oo sababa gooryaanka lana yidhaahdo “*spirostomum ambiguum*”, ayaa noqdey noolaha ugu xawaaraha badan adduunka, kadib markii la helay in xawaarihiisu u gaadhayo 724-km saacaddii. Sida uu qorey wargeyska “gizmodo” khabaradan tijaabada sameysay ayaa tilmaamey in noolaha kale sida harimacadka, shimbiraha, aadanaha, xawaarahoodu uu ku tiirsan yahay protein, mysoni iyo actin. Halka bakteeriyadan uu xawaaraheedu uu ku tiirsan yahay dhaqaajiyeyaal biology ah, sidaa darteed ayaa uu xawaaraheedu u noqdey mid aad u sareeya. Noolahan “*spirostomum ambiguum*” ayaa dhererkiisu yahay 4mm, waxa uu ku nool yahay biyaha macaan, xawaarihiisa waxaa lala barbardhigi karaa 73% xawaaraha gantaalka.

Daraasad 199

Mudada uu sii jiri karo dareenka dhabta ah ee jacaylka

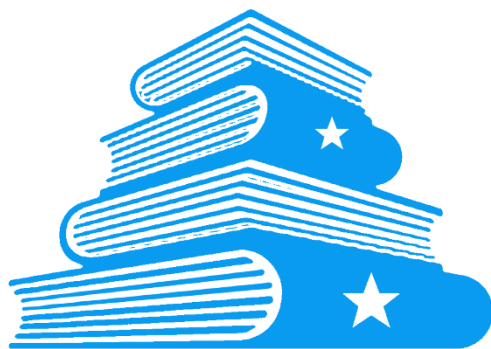
Cilmibaadhayaal Mexican ah oo sameeyey cilmibaadhisyo is xigxigey ayaa soo saarey mudada ugu dheer ee uu jiri kari karo dareenka jacaylka ee labada qof ee lamaanaha ah. Sida dadka daraasadan sameeyey ay sheegayaan dareenka romatiga ah ee jacaylka ee xaddhaafka ah ayaa mudadiisa ay ku tilmaameen mid gaaban oo aan dhaafsiisneyn 4 sano oo qudha. Waxay tilmaameen in loo baahan yahay in la kala saro farqiga u dhaxeeya jacaylka, isfahamka, soo jiidashada iyo naxariista. Waxay sheegeen in xilliga hore ee jacaylka in dareenka maskaxdu uu soo saaro kiimikooyin gooni ah ka dib waxaa baraaruga si gaar ah goobaha dareenka ee maskaxda oo qofkii aad jecleyd dhinaciisa kuu soo jiidaya, sidaa darteed xilliyada koowaad ee xidhiidhka qofka waxaa ku adag inuu cid kale oo aan lamaantiisa aheyn ku fikiro. Khubaradan ayaa carabka ku adkeeyey in dareenka iyo xiisaha gaar ah ee jacaylka uu socon karin 4 sano wax aan ka badneyn, Iyadoo cilmibaadhistan si gaar ah loo abaarey dadka jacaylkoodii ku guuleystay.

Daraasad 200

Sirta sareerada guurka lagu helo

Cilmibaadhis cusub ayaa sheegeysa in kadiyada yar yare ee ay is dhaafsadaan lamaanaha is qaba uu adkeeyo xidhiidhka jacaylka, waana halka laga helo ayey leeyihiin sirta sareerada qoyska. Cilmibadhayaasha ayaa isku raacsan in la sameeyo ficilo kadis ah sida; hadyadaha yar yar, casho la isku raaco ama la isku keeno, si aad ah u muujiso dareenka jacaylka lamaanaha ayna ka awood badan tahay ereyada qalalan ee dareenka jacaylka lagu muujiyo. Koox cilmibaadhayaal ah oo ka tirsan kulliyada caafimaadka iyo human resource-ka ee jaamacada gobolka Pennsylvania ayaa ogaadey in dadku isku raacsan yihiin in ficilada kadiska ah ee farxadda leh ay aad u wanaagsan yihiin dhanka ereyada jacaylka lagu muujiyo. Kooxda cilmibaadhayaasha ah ayaa ka codsadey dad gaadhaya 594 qof oo qaan gaadh ah gudaha dalka mareykanka, iney ka jawaabaan questionnaire ama su'aalo ku saabsan waxay ka aaminsan yihiin 60 hab oo kala duwan oo lasoo hordhigey dareenka jacaylkana lagu cabiro. Cilmibaadhe ka tirsan daraasada oo magaciisa lagu soo koobey Hishmati ayaa yidhi “natiijooyinka aan gaadhney waxay

noo sheegayaan in dadku isku raacsan yihiin waddooyin aan dareenka jacaylka waxba ka gelin, laakiin dadku waxay ku dareemi karaan jacaylka ficilo yar yar oo kadis ah.



Somali Library

Buugaan iyo Buugaag kale ee
ku qoran Luqadaada Hooyo ee **Af-Soomaaliga**
waxaad ka heleysaa

Somali Library

Fadlan Booqo Boga Telegram-ka

<https://t.me/Somalilibrary>



liibaanwaasuge